TRILOGÍA *CREE EN TI* VOL. II

RUT NIEVES

HAZ TUS SUEÑOS REALIDAD

Manual avanzado de manifestación

Planeta

Escaneado con CamScanner

TRILOGÍA *CREE EN TI* VOL. II

RUT NIEVES

HAZ TUS SUEÑOS REALIDAD

Manual avanzado de manifestación

Planeta

Escaneado con CamScanner

«Que este libro abra tu corazón para que puedas llenarlo con esa fuente de amor infinita que reside dentro de ti y eleve tu conciencia para que puedas obrar preciosos milagros en tu vida.»

Rut Nieves

Dedicado a todas las almas gemelas y afines, a todos los que buscan incansablemente, y a ti, querido lector, querida lectora.

Quiero dar las gracias a todos los ángeles, guías y maestros que me habéis inspirado y acompañado en este precioso viaje.

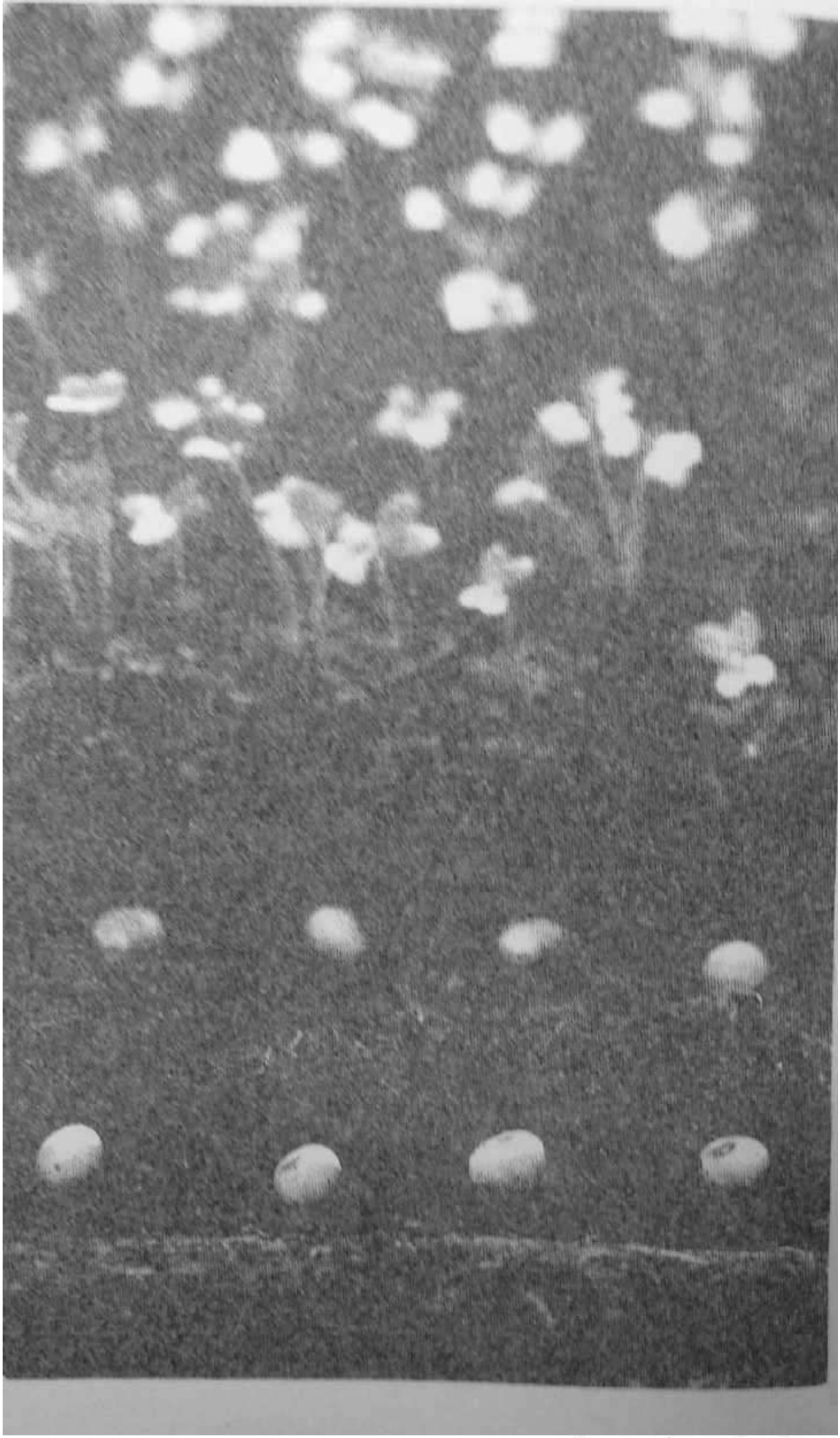
A papá y mamá, a Sara, Nico, Marta, José María, Olga, Patricia, Martita, Marian, Pedro, Juan, Laura, familia, amigos, compañeros de viaje...

También quiero dar las gracias a todos los que habéis dedicado vuestra vida a transmitir el mensaje del amor y trabajáis por y para el amor. Gracias a Laín García Calvo, Louise Hay, Joe Vitale, Conny Méndez, Helen Schuman, Lise Bourbeau, Sergi Torres, Brian Weiss, María José Cabanillas, Wayne Dyer, Tony Robbins y Patricia Römer.

Gracias al universo entero y ***gracias a ti****.*

contact@rutnieves.es
www.rutnieves.com

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

ÍNDICE DE CONTENIDOS

POR PARTES

Modo de leer este libro 11

Propósito de este libro 14

PARTE I. LO QUE YO CREO

1. **La vida no es cuestión de suerte.** Nada es casual 19

2. **Nada nuevo bajo las estrellas.** La verdad lleva miles de años entre nosotros 25

3. **Tu vida cambia a la velocidad que tu conciencia permite.** Tu conciencia sólo acepta lo que está preparada para soportar 27

4. **Tus padres no tienen la culpa** 31

5. **El origen de nuestros miedos.** El ego 37

PARTE II. CONCEPTOS CLAVE PARA REALIZAR CAMBIOS PROFUNDOS EN TU VIDA

6. **El libre albedrío.** El termómetro del pensamiento 49

7. **La voluntad de Dios.** Y los milagros 53

8. **El papel de tus sueños.** Un plan divino para ti 59

9. **Aprender a delegar y confiar.** Dejar de controlar 63

10. **El origen de los errores.** La percepción y las creencias 69

11. **El origen de las heridas y los bloqueos** 77

12. **La sanación de las heridas.** La solución a nuestros problemas 89

13. **¿Por qué nos saboteamos?** El miedo a lo desconocido, la alegría 101

14. **Soltar el pasado** 105

Escaneado con CamScanner

PARTE III. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LEY DE LA ATRACCIÓN

15. **La influencia del ambiente y de los medios de comunicación en tu vida** 115

16. **El inmenso poder de tus palabras.** Escúchate 121

17. **El inmenso poder de tus emociones** 135

18. **El inmenso poder de tus acciones.** El principio de coherencia 171

PARTE IV. EL PROCESO DE MANIFESTACIÓN

19. **El proceso de manifestación.** El método de los siete pasos 181

20. **Manifestar el amor.** La resolución de conflictos en las relaciones personales. Cómo atraemos el amor 211

21. **Manifestar la abundancia.** El merecimiento y la apertura de tu conciencia a la prosperidad 245

22. **Manifestar la salud.** El cuerpo como mensajero de tus emociones y creencias 261

23. **La verdad sobre ti.** La historia más bella jamás contada 277

PARTE V. EJERCICIOS Y AFIRMACIONES

24. **Ejercicios** 289

Empezar el día 289

Obtener claridad e inspiración 296

Aprender a pedir 298

Perdonar 301

Perdonarse a uno mismo 306

El abecedario de los elogios 309

Escaneado con CamScanner

Romper el patrón 310

Reforzar el poder de cambiar 311

Encontrar tiempo para ti 311

Autoconocerte 315

Descubrir tus creencias limitantes subconscientes 317

Conectarte contigo mismo y con tus sueños 320

Comprometerte contigo mismo 321

25. **Afirmaciones** 323

Sanar la herida del rechazo 323

Sanar la herida del abandono 324

Sanar la herida de la traición 324

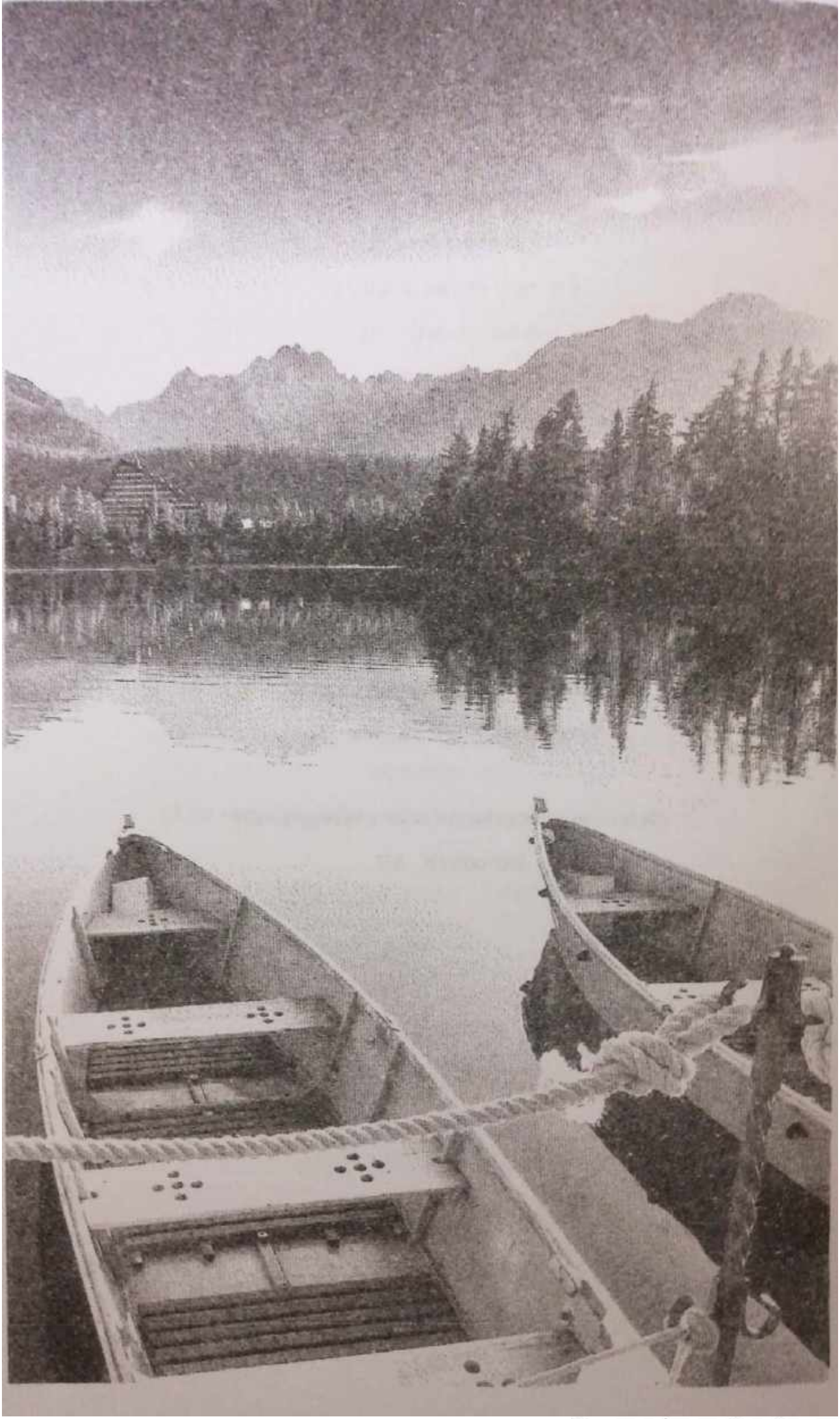
Sanar la herida de la vergüenza 326

Sanar la herida de la injusticia 327

Se buscan mensajeros del amor y la alegría 331

Bibliografía 347

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

MODO DE LEER ESTE LIBRO

Hazte con una libreta y llévala siempre contigo para poder escribir en ella todo lo que este libro te inspire y los ejercicios que aquí propongo, y guárdala cada noche en tu mesita. Es decir, tenla siempre a mano, será tu hoja de ruta. Escribe en ella también todo lo que tú desees ver hecho realidad en tu vida y todos los cambios que vayas experimentando. Esa libreta será tu diario de propósitos, descubrimientos, sincronicidades, logros, milagros y tu guía de inspiración.

A lo largo de estas páginas te propongo varios ejercicios. Te recomiendo que los hagas, porque es el camino para que obtengas resultados. Sólo por leer un libro no va a cambiar tu vida si no haces nada por tu parte. Pero si incorporas esos ejercicios en tu día a día, creando hábitos sanos para ti, verás grandes cambios.

¡Advertencia!

Prepárate para empezar el viaje más apasionante de toda tu vida. Si tú lo permites, este libro va a abrir muchas puertas en tu mente al entendimiento, para que puedas comprender mucho mejor lo que te ha sucedido hasta este momento, y encontrarás claves que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida. Si tú lo permites, tu forma de ver la vida, y consecuentemente tu propia vida, no va a volver a ser la misma de antes.

Si tú lo permites, este libro te va a tocar y te va a abrir el corazón, para que puedas limpiar y liberarte del sufrimiento del pasado, para poder llenarlo de alegría y de amor.

Escaneado con CamScanner

Las emociones son las que mueven el mundo. Todo el mundo siente la necesidad de ser amado, reconocido, perdonado y aceptado tal y como es.

Mejorar la calidad de tus emociones es mejorar tu calidad de vida, porque las emociones tienen el poder de bloquearte y hundirte en el sufrimiento, o de abrirte a vivir experiencias maravillosas y extraordinarias. Y esto es realmente importante, porque, cuando no sabes gestionar ni tus pensamientos ni tus emociones, se sufre mucho debido a que has dejado a la deriva la gestión de tu poder.

Para poder gestionar tu potencial es necesario abrirse al conocimiento, abrirse a ver lo que te ha sucedido desde otro punto de vista y abrirse a **sentir y experimentar** a la luz del conocimiento y del amor.

Para poder vivir una vida extraordinaria es necesario primero limpiar y tirar todo lo que nos daña, **liberarse** de todo lo que nos ata al pasado, de todo lo que nos culpa, de todo lo que nos frena, de todo lo que nos hunde y de todo lo que nos impide crecer.

Para poder crear una vida extraordinaria es necesario derribar los muros del miedo y del rencor, para poder levantar una nueva vida sobre los cimientos del **amor**.

Te aconsejo que, si quieres mejorar tu calidad de vida, no te resistas y te abras a sentir y a experimentar. Sólo tú tienes el poder de dar **permiso para que se abran** determinadas puertas en tu vida.

Dar permiso es abrirse a la posibilidad de ver las cosas desde un punto de vista diferente y, en definitiva, para **aprender** es necesario estar dispuesto a **cambiar**.

Sólo cuando das un paso adelante, puedes avanzar. Si no te atreves a darlo, nunca llegarás al lugar soñado.

Escaneado con CamScanner

Hay dos aprendizajes claves que cambiarán tu vida:

1. Conocer las leyes universales.
2. **Creer en ti.**

O dicho con otras palabras:

1. Ser consciente y **creer en tu poder**.
2. **Aprender a usarlo.**

Cuando lo sepas, podrás conseguir lo que tu corazón anhela. Y para eso es imprescindible conocerse a uno mismo y aprender a amarse.

Para comprender este libro y tu verdadero poder, también es imprescindible que tengas clara la diferencia entre espiritualidad y religión.

Todos somos seres espirituales, aunque no hayamos desarrollado esa área de nuestro ser, pero eso no tiene nada que ver con la religión.

En este libro, cuando hablo de Dios, es imprescindible que entiendas que no estoy hablando de ninguna religión. Cuando hablo de Dios, estoy hablando de tu origen, de tu creador, de tu principio y fin. No importa cómo se llame en lo que tú creas: Dios, universo, vida, energía, inteligencia superior o divina, para mí es el mismo «concepto», pero con diferentes etiquetas.

Si no crees en nada, te animo a leer primero ***Cree en ti***. Te ayudará a comprender que tú no te creaste a ti mismo y que no eres fruto de la casualidad, sino que existes porque alguien superior a ti pensó en ti y te amó. Eres fruto del amor y de una inteligencia superior, de la cual formas parte.

Y, por supuesto, no tienes que creerte todo lo que escribo, ni tienes por qué estar de acuerdo con lo que yo digo.

Escaneado con CamScanner

Simplemente, te animo a que abras tu mente para contemplar tu vida desde un punto de vista diferente y, sobre todo, a sentir qué te provoca la lectura de mis palabras, pues esas emociones te darán claves e ideas importantes sobre ti. Todo lo que vivimos forma parte de nuestro aprendizaje.

PROPÓSITO DE ESTE LIBRO

Al igual que cuando escribí ***Cree en ti***, he puesto todo mi amor en cada palabra que he escrito en este libro, para que ese amor crezca y se expanda y llegue a todo corazón que se abra a recibirlo.

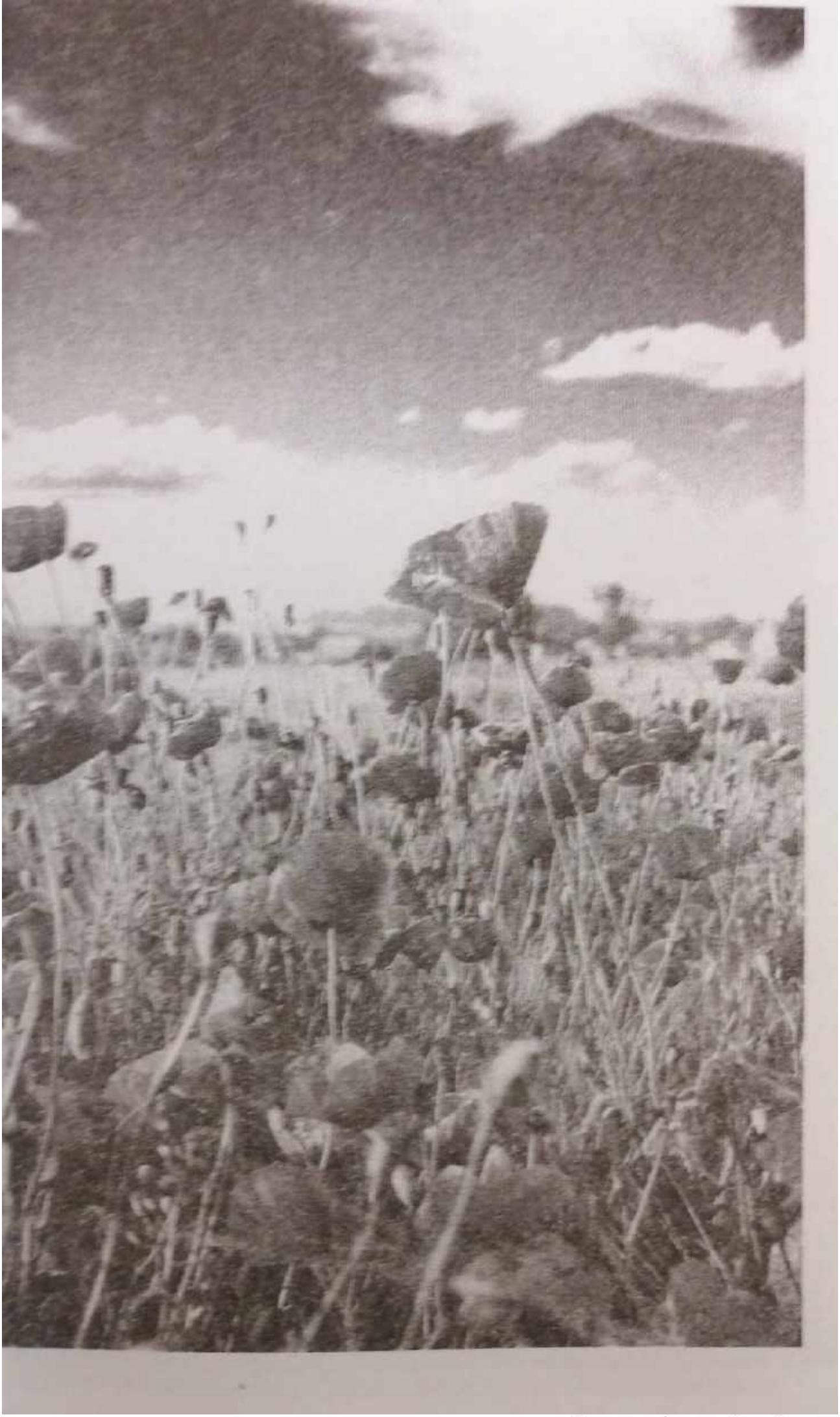
Le he dado el poder a cada palabra escrita de tocar tu corazón. Para que esto sea posible y a ti te llegue ese amor, he abierto el mío de par en par.

La razón de ser de este libro es derrumbar todo lo que la culpa, el resentimiento y el miedo han construido en tu vida para que tú puedas levantar una nueva vida sobre los cimientos del amor, para que tú puedas recibir milagros y vivir experiencias maravillosas.

La única razón por la que a mí se me dio a conocer todo esto fue para compartirlo contigo. Es hora de que el amor llegue a todo el mundo; si te llegó a ti, es tu misión también ayudar a difundirlo.

Y para llegar a experimentar el verdadero amor, es necesario primero comprender. Este libro te ayudará a comprender, y cuando comprendas, inevitablemente, tu fe crecerá y se fortalecerá. Porque es el **conocimiento** el camino que nos lleva a la **fe**. Y es la fe la que nos abre la puerta a los milagros y a vivir una vida extraordinaria.

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

PARTE I

LO QUE YO CREO

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

1

LA VIDA NO ES CUESTIÓN DE SUERTE

NADA ES CASUAL

Yo creo que antes de nacer elegimos aquello que queremos aprender en cada vida y aquella misión que queremos llevar a cabo. Nuestras almas eligen a nuestros padres y planean encuentros con las personas que nos ayudarán a conseguir nuestro propósito de vida.

Y en función de aquello que queramos aprender, Dios nos envía a un sitio o a otro.

Normalmente, hay dos fases claramente diferenciadas en la vida de cada persona. En la primera parte vivimos en modo automático, sin recordar de dónde venimos, ni nuestros potenciales, talentos y poderes innatos. La primera etapa trata de despertar, de recordar quiénes somos, de lo que somos capaces y para qué estamos aquí, hasta que se produce el **despertar de la consciencia**.

Escaneado con CamScanner

En la segunda parte, después del despertar, cambia tu forma de ver la vida y comienzas a «recordar» o a descubrir la razón por la que estás aquí. En esta segunda parte, empiezas a conocer el poder que se te ha dado y a aprender a usarlo.

En mi primer libro, ***Cree en ti***, doy las razones necesarias a la mente dormida para despertar a su poder interior. Y también para aquellas personas que estaban despertándose, pero aún no terminaban de creer en sí mismas o no se amaban lo suficiente. Y por esa razón, aunque conocían los principios o leyes universales, aún no habían logrado materializar sus sueños.

Este libro es la continuación de ***Cree en ti***. Por eso, independientemente de la fase vital en la que te encuentres, te animo a leerlo para fortalecer tu sistema de creencias potenciadoras, para que puedas lograr cambios más efectivos.

Después de pasar tantos años dormidos repitiendo antiguos patrones limitantes, es necesario repetir muchas veces las nuevas creencias y pensamientos que te hablan de tu verdadero poder y capacidad, hasta que todas las células de tu ser se impregnen de la sabiduría divina que transmite ***Cree en ti***.

Tu alma ya lo sabe, siempre lo ha sabido. Pero tu mente habla tan alto que al principio cuesta escuchar la voz de tu alma.

Todo lo que nos sucede es para que aprendamos a amar, a nosotros mismos y a los demás.

La vida se rige por una serie de leyes que operan sin descanso, en todo momento. La vida es un sistema perfecto que busca siempre el equilibrio y la armonía. Porque

Escaneado con CamScanner

la inteligencia que la creó es armonía y perfección. Aunque debido a nuestras creencias limitantes, muchas veces no seamos capaces de percibirlo así.

Atraemos experiencias acordes a nuestra vibración, a la vibración que emiten nuestros pensamientos y emociones. Esa es la manera en la que la vida nos enseña cómo nos tratamos a nosotros mismos y cómo tratamos a los demás.

Por eso es tan importante ser conscientes de lo que pensamos y la gestión emocional de aquello que sentimos.

Tus grandes maestros son tus padres, tus hijos, tu pareja, tus mejores amigos y, en definitiva, las personas más cercanas a ti. Además de con todos ellos, yo he aprendido mucho con mis clientes, seguidores y lectores. Cuando yo me amo, recibo muchos mensajes llenos de amor agradeciendo mi trabajo.

Cuando yo me critico, atraigo críticas.

Cuando yo soy injusta conmigo, atraigo injusticias.

Cuando doy más a los demás que a mí misma, empiezan a pedirme más y más.

Yo establezco la medida de lo que necesito.
Lo atraigo por naturaleza.

Todo lo que necesitas (aprender) es atraído por ti en todo momento. Unas experiencias serán calificadas como dolorosas y otras como preciosas, pero todas cumplen la misma función: **enseñarte**.

Escaneado con CamScanner

Si tú no te das a ti mismo lo que necesitas, las experiencias te traerán todo lo que necesitas aprender.

Pero si no dejas un espacio para ti, para recibir, para lo que tú quieres, lo que anhelas no tendrá espacio para llegar a tu vida. Y si no dejas espacio para ti, con el tiempo atraerás alguna experiencia lo suficientemente llamativa como para que empieces a hacerte caso.

TESTIMONIO

Cree en ti, *el maravilloso libro de Rut Nieves, es un manantial de conocimiento universal, de empoderamiento y de autoconocimiento del ser. Detrás de sus páginas, escritas en un lenguaje sencillo y a la vez inspirador, se encuentra una persona muy especial que ha sido bendecida para que nos transmita tan estupenda información.*

Llevo muchísimos libros de crecimiento personal leídos en estos últimos años, y sin duda éste es un libro para leerlo, releerlo, estudiarlo y tenerlo en la mesita de noche como yo lo tengo, pues como he dicho antes es un ***gran libro inspirador****.*

Haber leído tu libro, haberte conocido en persona y haber trabajado en las sesiones contigo ha sido uno de los mejores regalos que me ha enviado el universo.

Escaneado con CamScanner

Espero que tu luz nos ilumine muchíííísimooooo, para que podamos seguir viéndote brillar como lo estás haciendo y que seas un ejemplo para muchas personas; sé que es así por el éxito que estás teniendo y eso me alegra el alma.

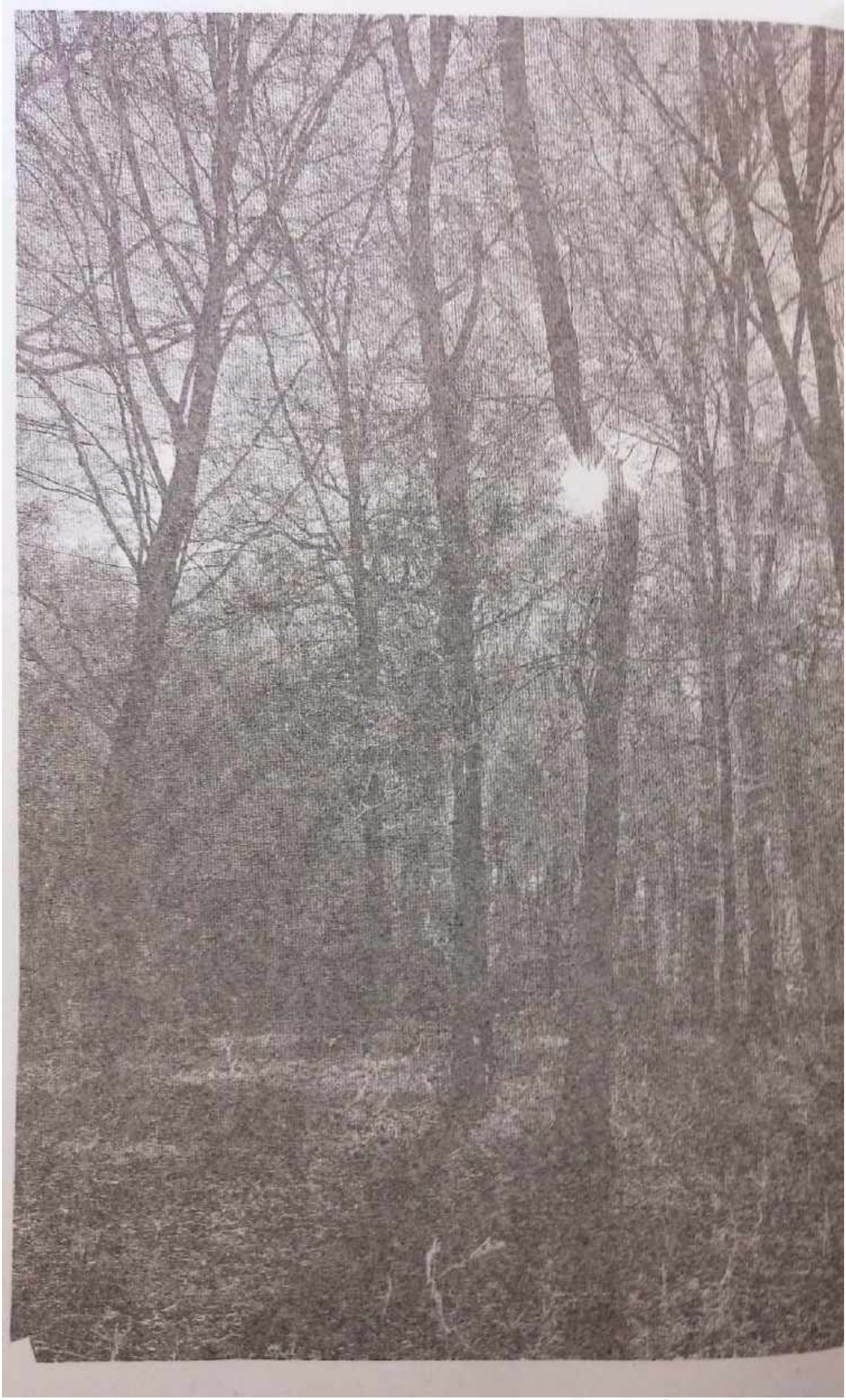
Gracias, gracias, gracias por contribuir a hacer un mundo mejor, el mío ya mejoró gracias a ti.

JOSÉ MARÍA JURADO

Autor del libro *Más allá de tus miedos*

www.josemariajurado.es

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

2

NADA NUEVO BAJO LAS ESTRELLAS

LA VERDAD LLEVA MILES DE AÑOS ENTRE NOSOTROS

Todo lo que explico en este libro se ha transmitido desde el origen de los tiempos. Las civilizaciones y culturas más antiguas ya conocían los principios de metafísica que en este libro aparecen.

Las leyes naturales, universales o de la creación hace miles de años que se conocen y han sido divulgadas desde los comienzos de la civilización. Sin embargo, todavía hay millones de personas que no las conocen o no terminan de comprenderlas, y es por eso que no creen en ellas o no saben cómo aplicarlas en su día a día para mejorar sus vidas. Porque para poder **creer** primero es necesario **comprender**. Y por eso sufren carencias económicas, de amor, de autoestima y de salud.

Escaneado con CamScanner

Para eso he escrito este libro, para ayudar a difundir la verdad, para ayudar a entenderla y para permitir que cada día más personas empiecen a comprender todo lo que son, dejen de sufrir a causa del desconocimiento y empiecen a disfrutar de todo el poder que se les ha dado.

Sólo vemos lo que creemos posible:
lo que nos parece inviable no lo vemos.

Cuentan que los indígenas americanos al principio no veían los barcos que se aproximaban a sus costas. Porque nunca habían visto nada semejante, no lo concebían en su mente. Los chamanes intuían que pasaba algo, pero no comprendían, hasta que después de varios días pudieron verlos; su mente se abrió a reconocer algo nuevo.

Escaneado con CamScanner

3

TU VIDA CAMBIA A LA VELOCIDAD QUE TU CONCIENCIA PERMITE

TU CONCIENCIA SÓLO ACEPTA LO QUE ESTÁ PREPARADA PARA SOPORTAR

A medida que empiezas a ser consciente de tu poder creador, es probable que sientas cierto vértigo ante el vacío. Crear empieza a un nivel mental, y cuando comienzas a ver que tus pensamientos llegan a ser creaciones, impresiona a nuestra conciencia. Porque no estamos acostumbrados a ver materializar nuestros deseos a la velocidad de la luz.

Por eso a veces los cambios llegan más lentamente de lo que nos gustaría. Es simplemente porque nuestra mente y nuestra conciencia necesitan un tiempo para tolerar ese milagro, ese cambio.

Escaneado con CamScanner

Cuando yo empecé a ver cómo mis sueños se hacían realidad, sentí que caminaba sobre el vacío, que no había nada a mi alrededor y de la nada surgían mis sueños hechos realidad. Eso me producía cierto vértigo, sobre todo al principio.

El ser consciente del proceso creador puede asustar, porque no sólo empezamos a ver materializado lo bueno, sino también aquello que tememos. Porque todo deseo o temor alimentado durante mucho tiempo puede acabar materializándose.

Como ya expliqué en ***Cree en ti***, para poder reconocer tu poder es necesario primero reconocer tu responsabilidad. Es decir, reconocerte como el responsable de lo que te sucede. Lo más delicado de este punto es que, cuando llegas a él, la mayoría de las personas se sienten culpables en una primera fase por todo lo que han atraído a su vida.

Es muy importante liberarse de la culpa y comprender que no somos culpables de lo que no podemos controlar. **Tú no eres culpable de nada.** Es muy importante comprender la diferencia entre ***culpabilidad*** y ***responsabilidad***.

Y para liberarse de la culpabilidad es necesario **aprender a amarse**. Nuestra mente siempre tiende a buscar culpables, y cuando nosotros le decimos que los demás no lo son, automáticamente intentará culparnos a nosotros. Y ahí tienes que mantenerte firme tú, para educarla y enseñarle que **tú no eres culpable de nada, tú eres inocente** porque estás aprendiendo y no eres consciente de la mayoría de tus pensamientos. Y ese aprendizaje sólo puede hacerse con amor, aprendiendo a **amarse.**

Y es que sabemos tan poco del amor, lo hemos experimentado en medidas tan pequeñas, que a nuestra mente le asusta porque es algo desconocido para ella. Hemos

Escaneado con CamScanner

vivido tanto tiempo sufriendo la dureza de la vida que hemos llegado a protegernos de la felicidad y del amor.

Por eso hay tantas personas que todavía no están preparadas para asumir algo tan grande y tan bello como ser felices cada día de su vida. Toda conciencia necesita su tiempo.

Esto me recuerda a un par de ocasiones en las que yo casi pierdo el conocimiento cuando un chico del que estaba muy enamorada me besó. Yo estaba intentando olvidarme de él porque esa historia de amor no podía seguir adelante. Llevábamos un tiempo sin vernos, pero un día quedamos. Y él me besó con tanta pasión que yo estuve a punto de perder el conocimiento. Literalmente empecé a marearme. Algo así como si mi conciencia no pudiera soportar algo tan bonito.

Y como ya sabéis que aquellas lecciones que no aprendes vuelven a repetirse, casi dos años después, en el mismo sitio, en la misma ciudad, otro chico al que yo quería muchísimo, otra historia de amor imposible, volvió a besarme y yo volví a experimentar la misma sensación. Esta vez fui consciente y paré. Y me dije: «Rut, puedes soportarlo, tranquila, respira». Y esa vez no llegué a marearme.

A Enric Corbera le escuché en cierta ocasión explicar que cuando nuestra mente vive una experiencia muy intensa, o descubre algo muy impresionante, a veces pueden producirse mareos, porque hay ideas que mueven tantas neuronas y cambian tantas estructuras neuronales que es algo así como si nuestro cerebro momentáneamente necesitara más oxígeno para asumir esa nueva idea, para llevar a cabo ese cambio neuronal y crear esa nueva ruta en nuestra mente.

Yo me imagino el **cerebro humano** como una gran ciudad en altura, llena de caminos, carreteras y autopistas que

Escaneado con CamScanner

se cruzan y que conectan todo a distintos niveles. Como un gran nudo de carreteras. Cada carretera es una creencia. La nuevas ideas son caminos poco consolidados; hay otras que son carreteras en construcción. Y sobre todo, tenemos grandes autopistas, túneles enterrados protegidos con las creencias más primarias, las de nuestra infancia.

Y cada vez que cambiamos una creencia es como si rompieran o cortaran una ruta y se construyera otra en su lugar que lleva a otro sitio. La nueva carretera sustituye a la vieja, dejando la antigua creencia inutilizada.

Tu mente está preparada para cualquier cambio, pero tu conciencia no. Tu conciencia necesita su tiempo, por eso hay personas que necesitan más tiempo para despertar que otras. Es algo que no se puede forzar.

Durante los años que yo viví a oscuras o dormida, pedí **fe**. Y con «a oscuras» me refiero a esa etapa en la que no era consciente de todo el poder que se nos ha dado. Yo no entendía nada o casi nada. Durante varios años fui recibiendo fuerza y cuando mi conciencia ya estaba preparada, todas esas respuestas que llevaba tanto tiempo buscando llegaron a mí. Y ese **conocimiento** es el que me dio la **fe**.

Escaneado con CamScanner

TUS PADRES NO TIENEN LA CULPA

Yo tuve una infancia superfeliz. Tengo unos padres ejemplares y maravillosos que siempre me han amado y me han apoyado en todo. Y sin embargo, durante la infancia adquirí bastantes bloqueos emocionales en lo que se refiere a la autoestima y a las relaciones de pareja, porque influyen varios aspectos en la formación de nuestro sistema de creencias.

Hay tres factores importantes que tener en cuenta...

1. Los padres sólo pueden enseñar a sus hijos lo que saben, lo que recibieron y aprendieron durante su vida, especialmente lo que vieron, oyeron y recibieron durante su infancia. Tus padres nunca podrán enseñarte lo que no saben o lo que no han vivido. Todos hacemos las cosas lo mejor que sabemos. Incluso la llamada gente «mala» hace las cosas lo mejor que sabe. Cada uno da lo que ha recibido y lo que ha visto a su alre-

Escaneado con CamScanner

dedor cuando era pequeño. Yo siempre digo que no hay personas malas, sólo hay personas que sufren y no saben gestionar el dolor o que no han recibido el amor o la atención que necesitaban cuando eran niños.

2. Los niños, durante los siete primeros años de vida, se toman todo de forma literal, no disciernen lo que va en broma de lo que va en serio, sobre todo los cinco primeros años de vida. Luego, van aprendiendo poco a poco. Con esto quiero explicar que todos los niños sacan algunas conclusiones erróneas en su infancia, porque hasta los siete años su cerebro no ha terminado de desarrollarse.

Desde del momento de su concepción, el alma del niño o de la niña percibe todo aquello que siente la madre y tiene telepatía con ella. Es consciente de todo lo que sucede a su alrededor. El alma del bebé percibe si es deseado o no, o si llega antes de tiempo, si llega a un ambiente amoroso o a una familia desestructurada. Nuestro sistema de creencias empieza a consolidarse desde el momento en que somos concebidos. Por eso es tan importante que una mujer embarazada se trate con cariño, se ame a sí misma, acaricie su tripa, ame a su bebé y se lo diga cada día. También es muy importante que el padre del bebé esté a su lado, hable con el bebé, acaricie la tripa de la madre y la trate con mucho cariño.

Cuando el niño nace olvida quién es y empieza su experiencia humana de cero, cien por cien subconsciente. Su mente consciente aún no se ha formado. Por eso no discierne, no tiene sentido del humor, se lo toma todo

Escaneado con CamScanner

de forma literal. Y a medida que va creciendo se va formando su mente consciente. Cuando un niño llega a los siete años de edad, su cerebro ya es prácticamente como el de un adulto. Pero, antes, un niño saca muchas conclusiones distorsionadas que pasarán a ser verdades absolutas para él el resto de su vida.

Un niño necesita paciencia y muchísimo amor, y que le repitan un millón de veces que le quieren, que es inmensamente valioso, y explicarle todo con muchísimo amor para ayudarle a grabar correctamente su sistema de creencias.

Todo lo que los niños ven y escuchan durante esos siete primeros años de vida pasa a formar parte de su «base de datos». Los niños tienden a reproducir los modelos económicos, profesionales, de salud y de pareja de sus padres. O, en el caso de rechazar esos modelos, se van al otro extremo, con sus correspondientes mochilas de creencias limitantes.

Por esa razón, tantas veces se reproducen los mismos problemas de pareja y enfermedades de generación en generación, sin darse cuenta, porque son modelos de pensamiento y comportamiento automatizados, repetidos durante generaciones inconscientemente.

Cuando un cliente me cuenta un problema de separación o de enfermedad, siempre pregunto cómo era la relación de sus padres o si hay alguien en su familia que haya pasado esa enfermedad. Y muchas veces lo hay. Hasta que alguien se detiene, toma conciencia de aquello que necesita ser comprendido, del aprendizaje que reside en esa experiencia y rompe el patrón de comportamiento heredado.

Escaneado con CamScanner

Durante los dos primeros años en mi carrera como arquitecta de emociones pasé mucho tiempo con mi familia y trabajé también con algunos familiares lejanos. Me contaron muchas historias de su infancia y esto me permitió saber mucho más sobre la vida de mis bisabuelos y de mis abuelos.

Las coincidencias eran increíbles, al ver como un modelo de conducta se había extendido en todas las mujeres de mi familia. Patrones que incluso yo he reconocido en mí.

Los expertos en bioneuroemoción dicen que arrastramos una herencia emocional hasta cuatro generaciones. No sólo modelamos patrones, sino que recibimos herencias emocionales, es decir, todas aquellas experiencias que supusieron un shock emocional para nuestros abuelos o bisabuelos —por ejemplo, la carencia, las pérdidas humanas o la dureza de una guerra pueden llegar a transmitirse hasta una cuarta generación—. Es decir, todas aquellas emociones que no fueron liberadas, como sufrimiento, tristeza o miedos, se arrastran y se transmiten a la siguiente generación hasta que alguien realiza el trabajo de liberarlas.

En mi familia, al igual que en otras muchas, la mujer tenía un papel de trabajadora y servicial, entregada a su marido y a sus hijos, poco reconocida. Salía de casa de sus padres para casarse, sin tener tiempo para conocerse a sí misma o sin experimentar su libertad. Se negaba a sí misma para hacer feliz a su familia. Y sin embargo, no era valorada como se merecía. Mujeres muy fuertes, muy activas, pero que han sufrido mucho porque no se han dedicado el tiempo

Escaneado con CamScanner

que se merecían a sí mismas. Eran otros tiempos muy diferentes a los de ahora.

Y conocer mejor a mi familia, lógicamente, me ha permitido conocerme más a mí misma.

3. Yo creo que nosotros elegimos a nuestros padres antes de nacer porque sabemos que ellos nos ayudarán a aprender aquello que hemos «elegido» hacer en esta vida.

He conocido a muchas personas que en estos años han tenido que volver durante un tiempo a casa de sus padres debido a una ruptura de pareja o a problemas económicos. Muchos lo viven como algo negativo o como un paso atrás. Y yo siempre los animo a mirarlo como una experiencia necesaria en su crecimiento y evolución en esta vida. Si sucede es por algo.

Para poder alcanzar tus sueños es muy importante reconciliarte con tus padres, tanto si están en este momento aquí como si no.

Por ejemplo, si quieres encontrar al hombre o a la mujer de tu vida y quieres crear una relación de pareja extraordinaria y una familia maravillosa, primero has de sanar la relación con tus padres. Porque mientras no comprendas que ellos lo hicieron lo mejor que pudieron y los perdones, tú vas a arrastrar esa falta de perdón a tus relaciones futuras.

Hay puertas que no pueden abrirse
hasta que abandones el pasado con amor.

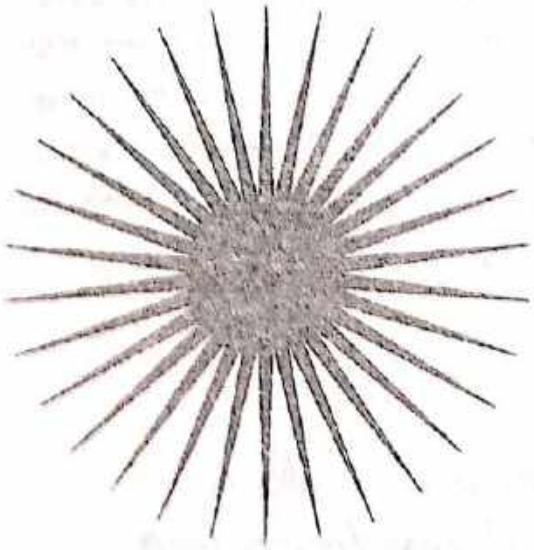
Escaneado con CamScanner

Para llegar a una nueva estancia de tu vida, es necesario que abandones las estancias del pasado. Es necesario que renuncies a ciertos pensamientos y conductas para poder crear nuevos resultados.

Por ejemplo, si quieres crear un hogar feliz, primero has de agradecer a tus padres todo lo que han hecho por ti. Es necesario que les perdones sus errores y que comprendas que todo aquello que no te gusta de ellos son patrones que tú has modelado y necesitas primero reconocer, aceptar y perdonar en ti para poder perdonarlos a ellos.

Si ahora mismo no comprendes esto, no te preocupes y sigue leyendo. Más adelante te explicaré un poco más para que puedas comprender.

Por el momento me basta con que captes la idea de que es necesario primero perdonar el pasado para poder abrirse a un nuevo futuro.



Escaneado con CamScanner

5

EL ORIGEN DE NUESTROS MIEDOS

EL EGO

Cuando nacemos, olvidamos temporalmente quiénes somos. Se duerme nuestra conciencia. Lo llaman «el velo del olvido», y es algo así como si nuestra conciencia se desconectara de la sabiduría infinita de la que formamos parte y a la que tenemos acceso entre una vida y otra. Y al llegar aquí, a partir del parto, experimentamos la «separación» de ese amor infinito del que procedemos y el que nos ha dado la vida.

Cuando, en realidad, lo único que ha sucedido es que se ha interrumpido la comunicación de nuestra alma con Dios. Es esa ausencia de comunicación la que nos genera el miedo, y es ahí donde aparece el ego, a quien le daremos nuestro poder de «protegernos» hasta que descubramos la verdad acerca de nosotros.

Escaneado con CamScanner

Sin embargo, es simplemente un problema de percepción. Seguimos conectados a esa sabiduría a través del alma, que nos habla desde el corazón. Pero el alma nos habla tan bajito en comparación con la mente que cuesta escucharla y descubrirla.

Cuando nacemos, todavía no tenemos la capacidad de comprender porque nuestra mente consciente aún no ha terminado de formarse, y pensamos que estamos solos y por eso aparece el miedo y muchos bloqueos subconscientes. Y es ese miedo el que empieza a construir muros alrededor de ti, para protegerte de lo desconocido.

El miedo surge de una falta de conocimiento y de comprensión. Y son precisamente esos muros los que años más tarde nos dificultan llegar a descubrir nuestra verdad y nuestro verdadero poder. Son esos muros los que nos impiden ser inmensamente felices. Son los muros del ego. El ego lo creó tu mente para «protegerte» en una etapa en la que tú no tenías la capacidad de comprender.

Pero, en realidad, todos esos muros son falsos, están basados en fantasías y en ilusiones. Creencias que, sin embargo, a medida que las reforzamos, empiezan a crear realidades en nuestra vida. Pero cuando les quitamos todo el poder que le hemos dado al ego y los miedos que lo forman, todas esas realidades que creamos en el pasado empiezan a desvanecerse y acabarán por desaparecer de nuestra vida.

Esos muros que parecen infranqueables son en realidad fantasías, son como un telón de humo o un muro de papel, ocultan la visión, asustan, pero, cuando por fin te atreves a atravesarlos, descubres cuán frágiles eran.

Cuando te abres a la verdad, entra como un huracán en tu mente que te cambia todo. Porque para poder levan-

Escaneado con CamScanner

tar una vida extraordinaria, es necesario tirar las mentiras, todas las estructuras de pensamiento autodestructivas y limitantes que fueron creadas por tus miedos sin que tú fueras consciente de ello.

Para poder edificar un sueño, es necesario construir unos cimientos sólidos sobre los que poder crecer a todos los niveles.

Cuando la verdad entra en tu mente, en tu vida, lo hace tirando por el suelo todos los pensamientos que te han hecho infravalorarte, rechazarte, juzgarte, criticarte y culparte.

No se puede levantar un rascacielos sobre palillos. Un rascacielos necesita unos cimientos sólidos y una estructura firme.

Por eso, cuando la consciencia despierta, pone en evidencia todas tus creencias. Porque es necesario hacer una criba de pensamientos y desechar todos aquellos que son nocivos para ti.

Revisar todo lo que das por sentado es tan necesario como revisar los alimentos que tienes guardados en la nevera. Si no tiras los que están en mal estado o infectados, contagiarán a los otros y te harán mucho daño al comértelos.

Por esta razón el despertar es liberador en muchos aspectos, pero no siempre es cómodo, porque va a mover muchas cosas dentro de ti. En realidad, lo va a remover todo, porque tus creencias van a estar sostenidas por una nueva base. Mientras nuestra conciencia permanece dormida, la mayoría de nuestra estructura emocional se apoya sobre el miedo; por eso es necesario derribarla y empezar de nuevo sobre una nueva base, la del amor. Tu nuevo sistema de creencias lo vas a levantar sobre la tierra firme del **amor**. La tierra prometida.

Escaneado con CamScanner

CONEXIÓN Y DESCONEXIÓN. UNIÓN Y SEPARACIÓN

Cuando me trasladé a Barcelona, muy cerca del primer piso en el que viví, había un jardín con un naranjo. El olor del azahar me llamaba desde la distancia, podía olerlo a metros de distancia cuando soplaba el viento en esa dirección.

El azahar es uno de los olores que más me atrae y me llena. Su aroma e intensidad me dejan literalmente sin habla. Cuando huelo a azahar, todo lo demás pasa a un segundo plano.

Un día encontré una flor en el suelo, la cogí y, para mi sorpresa, al ir a olerla, comprobé que no olía a nada. La flor estaba todavía fresca, sin embargo no olía.

Ese día comprendí una gran lección. Cuando estamos conectados con el corazón, a nuestra fuente de amor y de vida, irradiamos una luz y una fragancia incomparables.

Pero, por el contrario, cuando nos desconectamos de quienes somos realmente, perdemos nuestra frescura, nuestro aroma, belleza, fuerza y todo nuestro atractivo.

Los niños al nacer sin miedos, ni creencias limitantes, sueñan a lo grande. Pues aunque empiecen a adquirirlos desde su concepción, tienen muchos menos miedos que los adultos. Y al no tener tantos condicionamientos mentales, escuchan la voz de su alma mucho más claramente que los adultos, y lo más importante, **no la juzgan** hasta que llegan a los siete o diez años aproximadamente. Por eso los niños son tan auténticos, inteligentes y grandiosos, porque sus propias críticas y juicios todavía no han ahogado su sabiduría divina.

Escaneado con CamScanner

Al llegar a esa edad, estamos ya totalmente programados y condicionados por nuestro entorno, y nuestra mente habla tan alto que nos olvidamos de todos esos sueños que nos susurraba el alma. Por eso, los niños sueñan en grande, porque aún no han sido limitados por las creencias de las personas que los rodean.

En diciembre de 2005 me diagnosticaron un cuadro depresivo. La palabra «cuadro» era la que más me gustaba de todo lo que me dijo el psiquiatra. Fui allí porque llevaba noches sin dormir y no quería perder mi trabajo, estaba físicamente agotada. Necesitaba descansar y, al final, acudí a que me recetara algo para poder dormir.

Cuando salí de su consulta fui a visitar a un amigo al que llevaba años sin ver. Sabía que estaba trabajando por allí, y una voz dentro de mí me decía: «Rut, ve a ver a Fran». Llevaba mucho tiempo escuchando esa voz, meses, tal vez más de un año. Y ese día me dije, voy a ir a verle.

Cuando llegué allí pregunté por él. Fran era un sacerdote que estuvo un tiempo en la parroquia de mi barrio como seminarista. Era un encanto de persona, siempre me transmitió mucha paz. Por aquel entonces, yo mezclaba la fe con la religión, y como no entendía nada y sentía tanta frustración dentro de mí, me había distanciado de todo ese mundo. Todavía no entendía la diferencia entre espiritualidad y religión. Pensaba que eran lo mismo.

Pero a pesar de toda mi confusión, algo me decía «ve a hablar con él». Y allí estaba él, me recibió y le resumí los últimos dos años de mi vida en pocos minutos, incluido lo del «cuadro» que me acababa de contar el psiquiatra.

Escaneado con CamScanner

Y él me dijo una frase que se quedó grabada en mi corazón: **«Si Dios puso un sueño en tu corazón fue para hacerlo realidad»**.

Desde aquel día de diciembre de 2005 esperé que alguien me volviera a decir lo mismo. Pero eso no sucedió hasta el 2 de abril de 2013.

Esa persona se llamaba Laín García Calvo. Él me dijo lo que llevaba una vida deseando escuchar.

Estuve más de siete años buscando. Deseaba creer eso. Desde lo más profundo de mi corazón, deseaba creer que eso era cierto. Pero, durante todo ese tiempo, yo me movía en un mundo afín a mi escepticismo. Durante todos esos años yo busqué personas que me dijeran: «¡¡¡Sí puedes!!!». «Claro que lo vas a encontrar.» «Tranquila, todo irá bien.»

Y me irritaba cuando me decían lo contrario.

Mi hermana era la única que a veces me decía «¡sí!», y cuando no me lo decía, me enfadaba como una niña. No aceptaba un no a esa pregunta. No soportaba la idea de no poder hacer realidad mi sueño más profundo. Y a mis padres, por aquel entonces, no me atrevía a contarles cuál era mi sueño debido a mi vergüenza e inseguridad.

El 2 de abril de 2013 fue el día que la verdad llegó a mi vida. Llegó exactamente cuando mi consciencia estaba preparada para soportar la verdad. Y a pesar de eso, me dolió, porque, cuando despiertas, te reconoces por primera vez como responsable de todo lo que has vivido. Y entonces me di cuenta de cuánto sufrimiento me podía haber ahorrado en la vida.

Aproximadamente un mes antes yo había descubierto mi propósito de vida. Adentrarme en el mundo de la mente y de las emociones para enseñar a las personas a descubrir

Escaneado con CamScanner

su verdadero potencial. Pero primero tenía que descubrirlo yo. Sabía lo que quería, pero no tenía ni idea de cómo hacerlo. Siempre me había apasionado el mundo de la mente y las emociones, pero nunca se me había ocurrido pensar que podría dedicarme a eso.

Mi primer contacto con este mundo fue a través de Eduard Punset y su hija Elsa. Me encantaba ver *Redes para la ciencia*. En un episodio escuché a Eduard decir: **«Somos arquitectos de profecías autocumplidas»**, y ese día algo en mi mente hizo clic y no paré de buscar hasta encontrar.

A finales de febrero me leí el libro de Ricardo Gómez *Trabajo y felicidad*, y cuando iba por la página 12, ya tenía clarísimo que yo quería dedicarme a eso. Empecé a buscar ayuda y en seguida apareció la figura de Laín en Facebook. Recuerdo que me quedé atónita cuando empecé a leer lo que él escribía. En pocos días le escribí para hacer sesiones, porque sabía que él tenía las respuestas que yo llevaba toda la vida buscando: que lo que pensamos se manifiesta y que tenemos el poder de hacer nuestros sueños realidad.

Lo más bonito de despertar es que te vuelves a conectar a tu alma, a tu esencia, a tu Creador, y desaparece la sensación de soledad. Y el amor que hasta entonces estaba reprimido por tu mente empieza a fluir a través de ti. Ese día empecé a enamorarme de mí.

Amarse a uno mismo es abrir el corazón para sentir el amor que fluye a través de ti. **Amarse** es ser consciente de que nunca estás solo. Es ser consciente de que todo ese amor que fluye a través de ti es el amor que te dio la vida, es el mismo amor que nos ha dado la vida a todos.

Cuando vivimos en la ignorancia, el victimismo, la inconsciencia y la queja, es decir, mientras nuestra concien-

Escaneado con CamScanner

cia permanece dormida, es como si tuviéramos el grifo del amor interior cerrado. Es como si la comunicación estuviera bloqueada. Por eso hemos pasado tanto tiempo buscando el amor fuera y tantas veces sentimos que la vida era difícil.

Antes de despertar, más que amar, admiramos, sentimos dependencia y nos frustramos cuando no recibimos algo concreto de alguien determinado. Porque «damos» esperando «recibir de vuelta». No somos conscientes de que primero debemos abrir esa fuente para poder nutrirnos de ese amor y, una vez que estamos llenos, compartirlo y llevarlo a otras personas. Porque ese amor que brota de tu fuente interior se multiplica cuando lo compartes.

Cuando te haces consciente de que ese amor que fluye a través de ti es el mismo que fluye por todos, empiezas a sentirte unido por los lazos del amor a todas las personas que conoces y empiezas a ser consciente de todo tu potencial y del poder que se te ha dado.

Treinta y siete años después de nacer me atreví a reconocer por primera vez lo que realmente intuía cuando era una niña.

Desde muy pequeña tuve la sensación de que yo era una niña muy amada. Algo me decía que Dios me había elegido, que tenía un plan para mí. Cuando era una niña siempre estaba llena de alegría, era feliz con cualquier cosa. Me encantaba bailar y siempre me veía encima de un escenario delante de muchísima gente. Y también veía un jardín idílico en el que todos éramos felices. Soñaba con vivir en un sitio donde reinara el amor y todo el mundo fuera feliz.

También llegué a dibujar refugios para que la gente pudiera salvarse en caso de que ocurriera algún desastre natural o algún ataque. Y acabé estudiando arquitectura.

Escaneado con CamScanner

Era evidente que a mí me gustaba dibujar casas y refugios, pero lo que durante la adolescencia se me olvidó es que yo quería que las personas se salvasen. **Yo quería** que las personas se salvasen del miedo y de la desesperanza, y que descubrieran que **nuestros sueños nacieron para hacerse realidad.**

TESTIMONIO

Estoy fascinada con las técnicas y herramientas que me has enseñado, Rut.

*Gracias a ellas he podido corregir creencias, superar miedos, inseguridades..., los cuales ya venía trabajando tiempo atrás, y sin embargo, ¡¡bastaron dos sesiones contigo para empezar a ver los cambios!! **¡¡Es increíble!!***

A la vez, he podido ser testigo del amor y dedicación que tienes para los demás, he aprendido mucho de ti.

Ahora sólo puedo decir que es la mejor inversión que he hecho en mi vida... ¡¡Mi felicidad no tiene precio!!

¡¡Muchísimas gracias, Rut!!

VALERIA GEREDA

Analista de ventas, 32 años
Barcelona

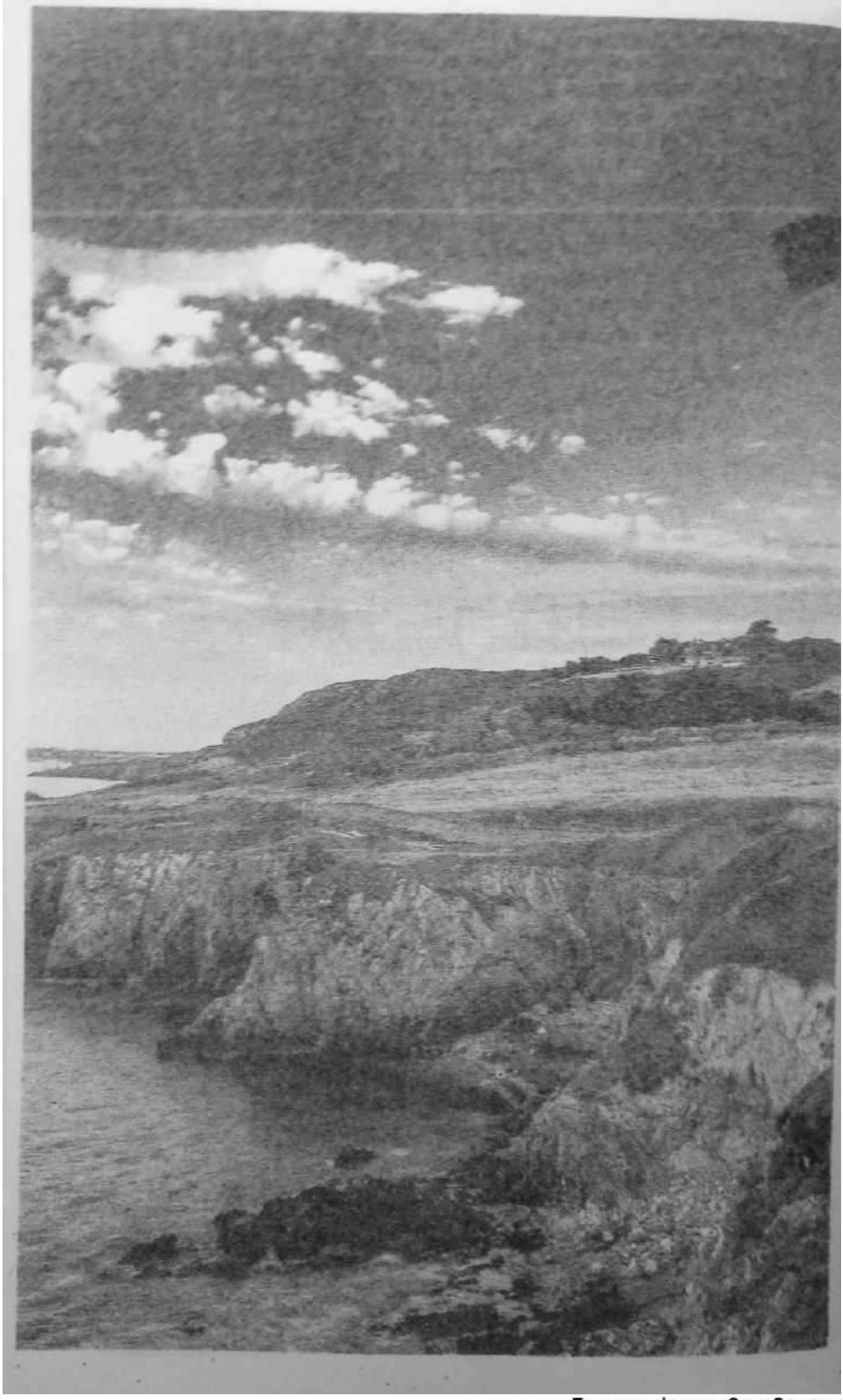
Escaneado con CamScanner

PARTE II

CONCEPTOS CLAVE PARA REALIZAR CAMBIOS PROFUNDOS EN TU VIDA

Para poder realizar cambios profundos en tu vida es necesario cuestionar viejos mitos y conceptos para aprender unos nuevos conocimientos. **Un cambio de paradigmas.**

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

6

EL LIBRE ALBEDRÍO

EL TERMÓMETRO DEL PENSAMIENTO

Todos hemos oído hablar del libre albedrío. Pero ¿qué significa exactamente eso?

Básicamente significa que tú tienes la libertad de elegir en qué polo te quieres situar a la hora de pensar. ¿En el polo negativo o en el polo positivo?

Por eso es tan importante tu actitud, tu elección y el enfoque que elijas. Porque de ello va a depender lo que obtengas en la vida.

Cuando te sitúas en el polo negativo del pensamiento, obtienes resultados negativos. Y cuando te sitúas en el polo positivo del pensamiento, te suceden cosas maravillosas.

Todo lo que estás viviendo ahora es el fruto de lo que pensaste ayer. Consciente y sobre todo inconscientemen-

Escaneado con CamScanner

te. Por eso es tan importante tomar conciencia de nuestros pensamientos, sobre todo a la hora de tomar decisiones.

Pregúntate cada vez que tomas una decisión desde dónde la estás tomando. ¿Estás decidiendo desde el amor o desde el miedo? Cuando vayas a hacer algo pregúntate: «¿Quiero hacer realmente eso? ¿O lo hago por miedo a perder algo?».

Constantemente llegan creencias (pensamientos) a tu mente como reacción a lo que tus sentidos perciben. En ti reside el poder de dar crédito a esas creencias o elegir pensar otra cosa.

Para poder ejercer tu poder, lo primero que necesitas es **ser consciente**. Cuando estamos con el piloto automático, no podemos decidir nada. Y una vez que eres consciente, tu poder radica en el **enfoque** y en **tu elección**. Siempre que seas consciente puedes **elegir en qué lado del termómetro del pensamiento quieres posicionarte.**

La mente te da su opinión, pero la decisión es tuya. Y no sólo eso, **tú tienes el poder y la responsabilidad de educar tu mente conforme a lo que tú creas que es bueno para ti.**

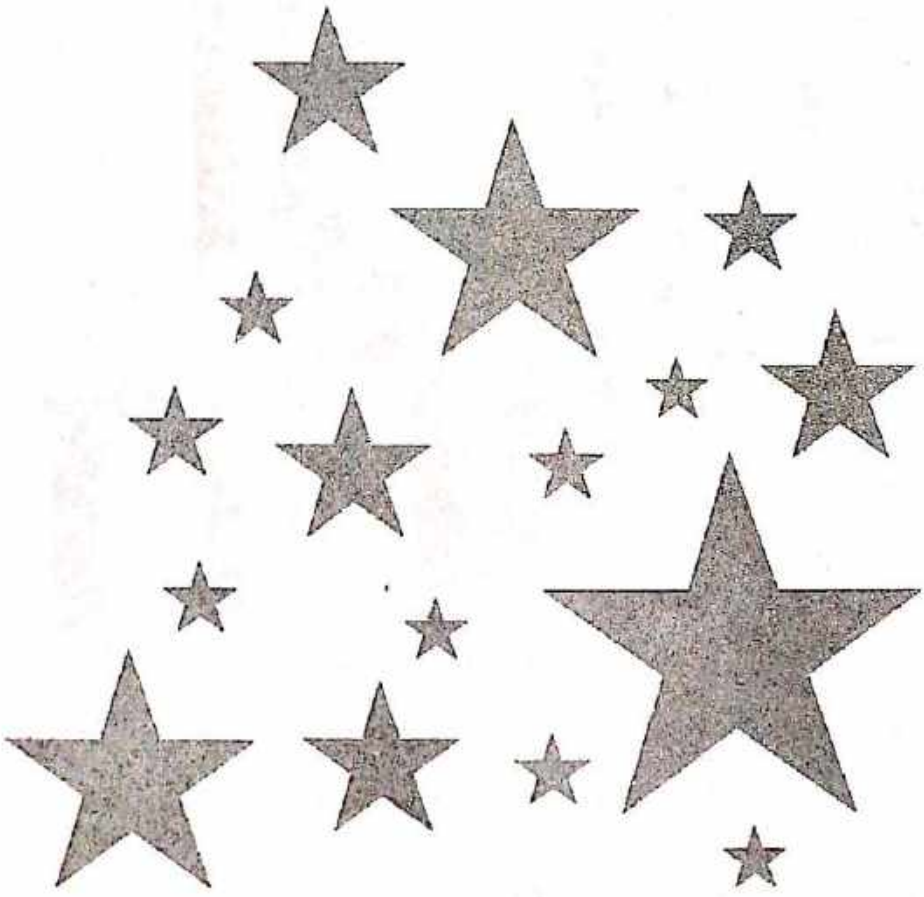
Ya hemos visto que la mente es como una nevera, que guarda todo tipo de alimentos. Alimentos que constantemente nos comemos. Unos los elegimos y la mayoría nos los tragamos sin darnos cuenta. Lo que pasa es que en esa nevera hay alimentos estropeados y putrefactos.

Cuando tú te comes algo que está en mal estado, luego te sientes mal. Lo mismo sucede cuando te alimentas de pensamientos nocivos, luego obtienes resultados desagradables.

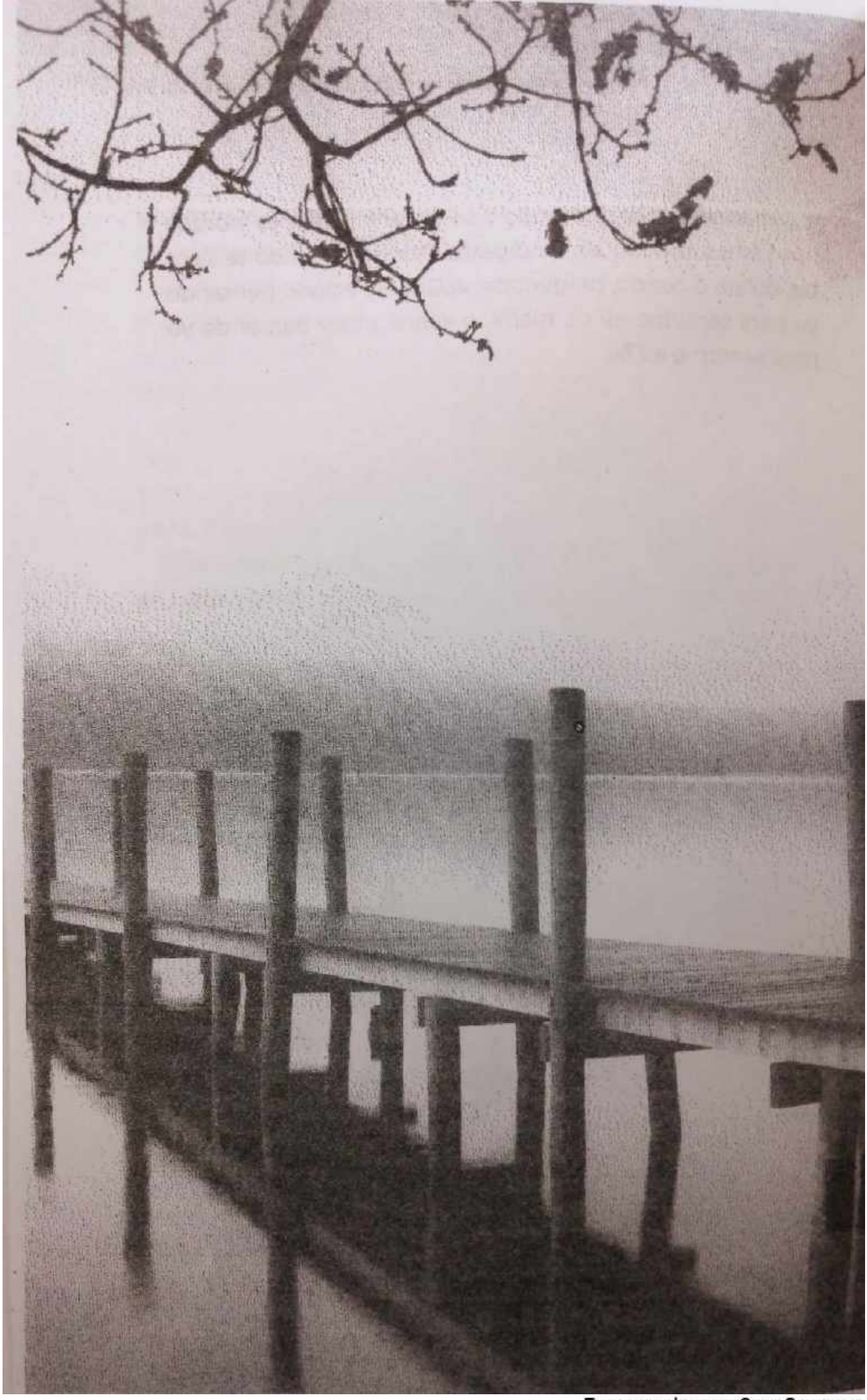
Por eso es tan importante abrir la nevera, revisar qué alimentos están en mal estado y desecharlos, y sustituirlos por otros que sean sanos para ti.

Escaneado con CamScanner

Del mismo modo, cuando nos sintamos mal es porque nos hemos comido algo indigesto. Por eso, cuando te sientas dolido o herido, pregúntate: «¿Qué he estado pensando yo para sentirme así de mal?», o «¿qué estoy pensando yo para sentirme así?».



Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

7

LA VOLUNTAD DE DIOS

Y LOS MILAGROS

Tengo algo superimportante que decirte: **todo lo que Dios quiere para tI es bueno. Ninguna de las desgracias que has vivido eran la voluntad de Dios.**

Durante siglos hemos arrastrado muchas creencias distorsionadas y erróneas referidas a Dios. Nos hicieron creer que todo lo malo que nos sucedía era la voluntad de Dios.

Ésta es una de las creencias más limitantes y más garrafales que hemos adquirido. ¿En qué cabeza cabe pensar que un padre desea que a su hijo le sucedan cosas malas?

Un padre con una mente sana siempre desea todo lo mejor para sus hijos. Dios también.

Durante muchos años sentí rechazo hacia la voluntad de Dios, porque me había formado una imagen errónea de Él. Me sentía como una marioneta indefensa en manos del destino. Pensaba que si yo no tenía algo era porque Dios no quería que lo tuviera. Sentía que había cosas que a mí no

Escaneado con CamScanner

me tocaban, que yo no tenía derecho a vivir ciertas experiencias. ¿De dónde me había sacado yo toda esa basura?

Y cuando alguien me decía que aceptara la voluntad de Dios, yo me negaba rotundamente, porque lo asociaba a sacrificio, resignación, pobreza, infelicidad y barbaridades varias.

¿Alguna vez has oído en un funeral decir que alguien se ha muerto porque era la voluntad de Dios? ¡Yo sí!, y muchas veces.

Pero ya es hora de aclarar las cosas. **Dios**, o como tú lo llames, **desea lo mejor para ti**.

Lo malo que nos sucede no es el fruto de la voluntad de Dios, es el fruto de nuestra inconsciencia y de nuestra ignorancia. Sufrimos precisamente debido a eso, a que desconocemos el poder tan nefasto que tiene el pensar de forma negativa, el no valorarnos, el culparnos, el negarnos, etc.

Sufrimos porque creemos que somos seres indefensos y débiles que no podemos hacer nada por evitar ciertas cosas. Y sufrimos porque no sabemos usar el poder creador de nuestra mente, lo usamos aleatoriamente, sin conocimiento, y eso produce muchas experiencias dolorosas y caóticas.

Es cierto que no podemos controlar lo que nos sucede, porque el control no es un don de Dios, no forma parte del poder que se nos ha dado. El control surge del miedo. El marido que ama a su mujer no siente la necesidad de controlarla, porque la ama y confía plenamente en ella. Por eso, tú no necesitas controlar todo lo que te sucede, lo único que necesitas es amar tu vida y confiar en ella.

Por eso, lo más importante es que tengas claro que Dios te apoya en todo, que te ama como nadie te ha amado y que desea lo mejor para ti. Eres su hijo. Eres su hija. Tú

Escaneado con CamScanner

eres parte de Dios. Él te creó a imagen y semejanza con todo su amor. Tú eres una creación divina. ¿Cómo no te va a amar si te creó con todo el cariño del mundo? Y si te ama, ¿cómo va a desear algo malo para ti?

Mientras contemples a tu padre como a un ser malvado, te sentirás solo y separado. Y cuando empieces a contemplarle como lo que realmente es, un padre bondadoso que te ama y te sostiene en todo momento, podrás empezar a experimentar su amor sin límites y un sinfín de milagros en tu vida.

¿QUÉ SON LOS MILAGROS?

Un milagro es aquello que sucede en tu vida cuando das permiso a Dios para que se haga su voluntad. Decir esto es lo mismo que abrir las puertas de tu mente a la posibilidad de que te sucedan cosas extraordinarias.

Su voluntad es que te sucedan milagros. Dios no impone su voluntad a nadie. Por eso, para que te sucedan milagros, tú tienes que permitirlo.

Cuando dejas de escuchar la voz del miedo (al ego) y comienzas a escuchar la voz del **amor** (a tu corazón), empiezas a abrir la puerta a los milagros.

LAS DOS VOCES

Imagina tu mente como un campo. Ese campo es tierra de Dios, porque lo creó Él y te lo dio a ti. Pero el señor ego se

Escaneado con CamScanner

ha apropiado de una parte de esas tierras y ha acampado allí. Aunque en realidad esas tierras te pertenecen y es tu alma quien reside en ellas. El alma dirige tus tierras desde el amor. Y el ego las dirige desde el miedo. Son las dos voces de tu mente.

El ego no conoce el amor. Él sólo conoce el miedo, y de lo que él siembra, te ofrece lo que cosecha: culpa, envidia, resentimiento, crítica, venganza, odio, etc. Él trata de llevarte a su terreno para garantizar su supervivencia. Te hace creer que tú estás solo y que le necesitas para estar protegido. Él te hace creer que estás en peligro y que él es tu protector. Pero como todo su mundo se ha levantado sobre el miedo y el sufrimiento, él no puede ofrecerte nada bueno.

Y tu atención es su alimento. Él vive porque tú le escuchas y le crees. Le das tu poder cada vez que le escuchas y haces lo que él te dice. Y cuando no le escuchas, se lo quitas. Y él, sin tu poder, no puede existir.

Por eso, cuando no le escuchas, se siente amenazado y trata de asustarte y de generarte miedo. Simplemente está reclamando tu atención, y lo consigue sembrando la confusión y el conflicto en tu mente. Él te habla mal de todos y, por supuesto, te habla mal de ti, critica a todo el mundo, a ti incluso. El ego es pura confusión y la confusión sólo genera conflicto.

En cambio, tu alma está ahí resplandeciente, radiante, luminosa, feliz y en calma, enseñándote a pensar de forma positiva, desde el amor, desde la paz y la confianza. Ella está en la puerta del amor, a través de la cual tiene comunicación directa con Dios, porque ella es una parte de él. En realidad tú eres ella. Ella es la esencia de ese amor que te ha dado la vida.

Escaneado con CamScanner

Para que un milagro entre en tu vida, tienes que abrirle esa puerta. Y recuerda que esa puerta la abre el alma cuando tú se lo pides. Cuando tú eliges escucharla y pensar desde el amor.

Puedes pedir todo lo que quieras, pero recuerda que no te va a suceder nada que tu conciencia no sea capaz de soportar, ni bueno ni malo. Sólo nos suceden aquellas cosas para las que estamos preparados, tanto las buenas como las malas.

¿Te imaginas el shock emocional que puede suponer para una persona que lleva setenta años sin oír que de repente un día oiga? Si esa persona nunca contempló esa posibilidad, que ocurriese ese milagro, podría pensar que se ha vuelto loca, o podría ser que, de tanta emoción, su corazón no pudiera soportarlo. Por esta razón los milagros sólo suceden a los que creen en ellos y a los que son capaces de soportarlos.

Yo creo que, por la misma razón, no recordamos todo lo que sufrimos en vidas pasadas hasta que no estamos preparados para soportar ese recuerdo. O no recordamos si tuvimos una vida extraordinaria en otro tiempo, porque la comparación o la nostalgia podrían ser insoportables.

Con los milagros sucede lo mismo. **No nos suceden hasta que no estamos preparados para soportarlos.** Hemos vivido tantos años limitando el poder que se nos ha dado, tolerando el sufrimiento y aguantando tantas situaciones límite, que hemos desarrollado una gran tolerancia al dolor.

Por eso, el primer paso es creer que eso que pides es posible. **Creer es abrir esa puerta.** Ser capaz de ver ese milagro como algo real.

La mayoría hemos crecido en una cultura llena de creencias limitantes que nos decían que la vida era dura. Nos

Escaneado con CamScanner

hemos acostumbrado tanto al sufrimiento que, cuando somos felices, a veces no nos lo creemos. Por esa razón tenemos grandes resistencias a la alegría y a sentir una felicidad inmensa.

Todo lo que supone un cambio para nosotros supone una amenaza para nuestra mente, y en concreto para nuestro ego. Precisamente porque cuanto más feliz eres, menos caso le haces al miedo. Y cuanto más ignoras al miedo, más poder le estás quitando. Por esa razón, el ego siempre hace lo imposible para que no abras las puertas a las experiencias más felices de tu vida, y para eso lo que hace es colocarte un miedo delante de esa puerta. Para que no la abras.

Por eso, cuando algo me da miedo (emocional), lo hago. Porque sé que es algo que necesito superar para llegar donde yo quiero.

Si quieres que tu vida se llene de milagros, empieza a cultivar el campo del amor y la alegría. Y empieza a contemplar la posibilidad de que te sucedan cosas maravillosas, sin aferrarte a ellas, sin sentir la necesidad de ellas. No les des mucha importancia, simplemente disfruta soñando con tu imaginación y deja la puerta abierta.

Han sucedido muchos más milagros de los que se conocen, pero muchas veces, por falta de fe, se han revertido. Es decir, ha habido personas que tenían problemas en la vista y han vuelto a ver bien, y de tanto decir: «¡No me lo creo! ¡No puede ser!», han vuelto al estado anterior, es decir, a tener problemas de visión.

Por eso, si te sucede algo maravilloso, no lo niegues, simplemente da las **gracias**.

Escaneado con CamScanner

8

EL PAPEL DE TUS SUEÑOS

UN PLAN DIVINO PARA TI

Todos tenemos un plan divino. Tú también. Dios tiene un plan para cada uno de nosotros. Durante nuestra vida, especialmente durante nuestra infancia, recibimos una serie de visiones acerca de ese plan maravilloso que tiene diseñado Dios para cada uno de nosotros, y esas visiones son lo que nosotros llamamos **sueños**.

Hacer la voluntad de Dios no es otra cosa que darle permiso para que nuestros sueños se hagan realidad. Lo que pasa es que nadie nos explicó que era así. Dar permiso es estar dispuesto a cambiar tu forma de ver las cosas, estar dispuesto a cambiar, estar dispuesto a aprender, a confiar y a dar todos los pasos que sean necesarios para llegar allí.

Como ya hemos visto, lo que realmente Dios desea es que seas plenamente feliz, y te dio todo para que así fuera. Pero durante siglos se nos han transmitido muchas creencias culturales contradictorias acerca de la imagen de Dios.

Escaneado con CamScanner

Por eso me parece grandioso estar viviendo este momento en el que la verdad sobre la vida está siendo revelada a tantas personas para que **todo el mundo sepa que Dios te ama y que tiene un plan divino y precioso para ti.** Y ese plan no es otra cosa que tus sueños.

Tu tarea consiste en **aprender a conocerte**, porque sólo conociéndote a ti podrás descubrir todo el potencial que se te ha dado, quién eres y para qué estás aquí.

La segunda tarea es consecuencia de la primera, **es aprender a amarte y a perdonarte** por lo duro que has sido contigo mismo. Aprender a amarte a ti y a todos tus hermanos, estén despiertos o dormidos, conscientes o inconscientes.

Y la tercera tarea es **aprender a confiar en Él**, que en definitiva es **creer en ti**, porque tú eres parte de él, escuchar su voz (que es la voz de tu corazón o de tu alma) y seguir el camino que Él ha trazado para ti, porque ése es el que más feliz te hará.

Por supuesto que Él nos ha dado la **libertad** y la **capacidad de elegir, el libre albedrío**. Pero la felicidad máxima que podemos conocer se da cuando nos alineamos con nuestro plan divino y lo seguimos. O lo que es lo mismo, cuando seguimos el camino hacia nuestros sueños.

Para poder hacer realidad un sueño tienes que estar dispuesto a pagar un **precio** y ese precio es el **aprendizaje**. Y para **aprender** es necesario **cambiar** algunas cosas.

Y por esa razón, yo creo que nuestros mayores sueños, los más profundos, son los que satisfacemos después de haber aprendido las lecciones más importantes.

Nuestros **sueños** son nuestro mayor **motor**, lo que nos hace movernos. Si no nos motivaran, no nos moveríamos. Primero vamos alcanzando los sueños más sencillos, y

Escaneado con CamScanner

con el tiempo vamos consiguiendo los sueños más complejos, los que requieren un mayor aprendizaje.

¿Por qué es necesario **cambiar**?

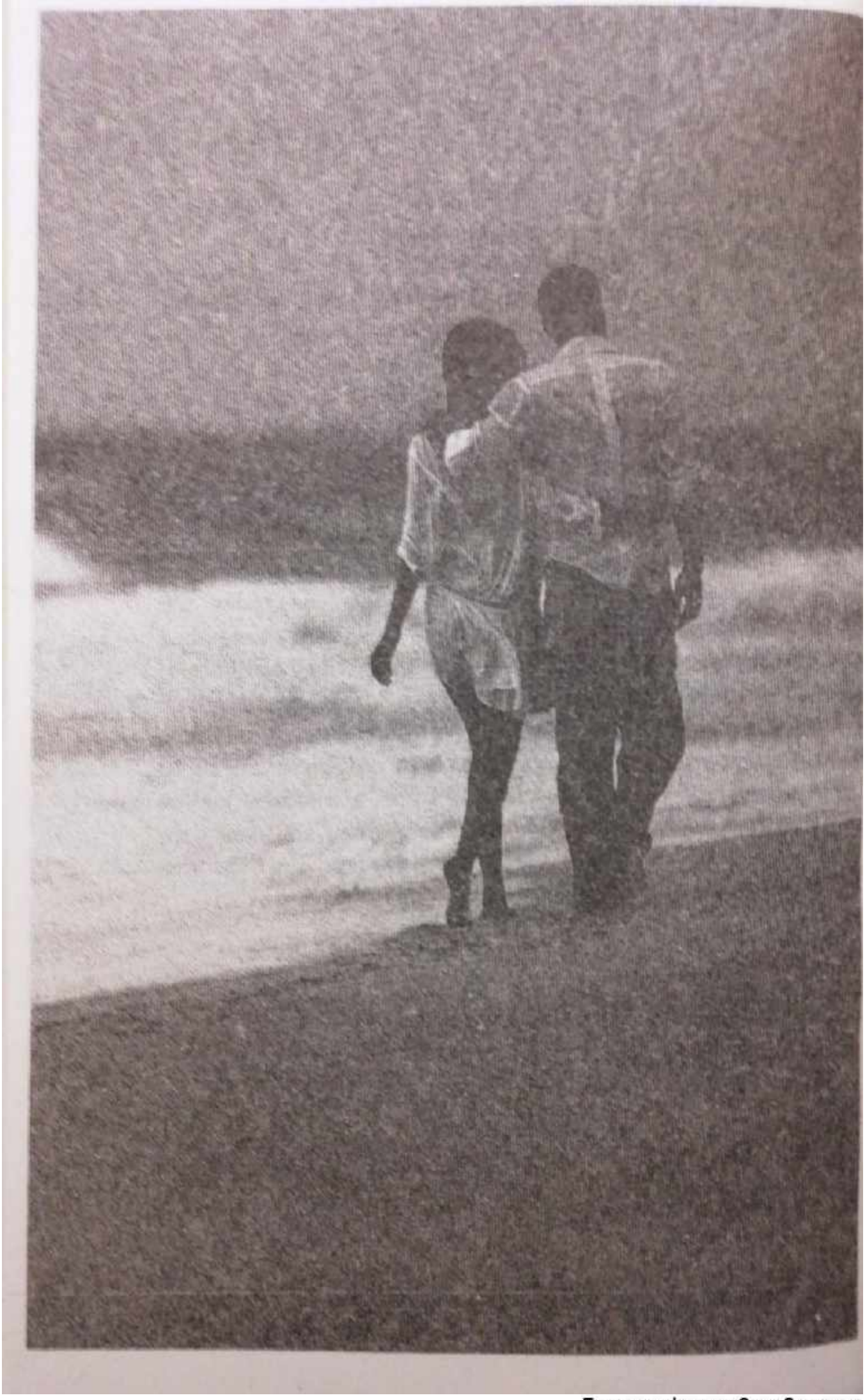
Einstein decía que **«locura es hacer siempre las mismas cosas y esperar obtener resultados distintos»**. El cambio es algo natural en los seres vivos. Los grandes maestros dijeron que **«en la naturaleza, todo lo que no está creciendo se está muriendo»**.

Cuando nos estancamos, la vida, que es movimiento, deja de fluir; entonces provoca dolor, desajustes y desequilibrios, porque ese no es nuestro estado natural.

Pues bien, para hacer realidad tus sueños, necesitas aprender ciertas lecciones. En realidad, esas lecciones tienen que ver con aprender a amarse y a perdonarse, a valorarse, a respetar, a estar presente, a disfrutar, etc. Y hay ciertos sueños que no vas a conseguir hasta que aprendas estas cosas.

Porque lo de dentro es lo que atrae lo que ves ahí fuera. Lo que tienes en tu vida no es más que un reflejo de tu forma de pensar y de cómo te tratas a ti mismo y a los demás. No tienes más que mirar qué hay ahí fuera para saber qué hay dentro de ti. Y no tienes más que mirar qué falta ahí fuera para saber qué te falta dentro.

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

9

APRENDER A DELEGAR Y CONFIAR

DEJAR DE CONTROLAR

A veces suceden cosas inexplicables en nuestra vida para nuestra conciencia. A veces es necesario que sucedan cosas que escapan de toda explicación, que te parecen injustas, pero es inevitable que sucedan. El único propósito que tiene el drama es despertarnos. Cuando no aprendemos con las experiencias fáciles, llegan las difíciles.

Para poder disfrutar de tus sueños, de experiencias preciosas y de la magia de la vida, necesitas aprender ciertas cosas. Es necesario que ciertas cosas sucedan para que despiertes, recuerdes quién eres y puedas disfrutar de todo lo bello que soñaste y mereces.

Yo creo que hay una parte de nuestro futuro que sí está escrita, tus sueños. Es algo así como si hubiera unas pruebas preestablecidas por las que tú tienes que pasar para

Escaneado con CamScanner

aprender aquello que has venido a aprender y que necesitas para realizar lo que has venido a dar y, así, hacer tus sueños realidad.

Y también creo probable que antes de nacer ya han sido elegidas las personas más importantes de tu vida, las que te van a ayudar y acompañar. De hecho, creo que, con las personas que forman nuestros círculos más cercanos, nos encontramos muchas veces a lo largo de la eternidad. Aceptar la posibilidad de esta idea a mí me dio mucha paz. Porque, cuando aceptas esta idea, reconoces que no hay separación, que siempre estamos unidos.

A veces lo que te sucede es inevitable, estaba escrito. Todo forma parte del plan divino que tiene Dios para ti. Cuando lo rechazas sufres, pero, cuando lo aceptas como parte de tu aprendizaje que te llevará a un estado de mayor felicidad, todo resulta mucho más fácil.

A veces es necesario que una relación muera para que una nueva pueda nacer. A veces es necesario que lo viejo se rompa para construir algo nuevo más grande y más bello. A veces es necesario tirar todo lo que el ego ha levantado para poder levantar una nueva vida sobre los cimientos del amor, del perdón, de la dicha, de la abundancia y de la verdad. A veces es necesario que el pasado muera para que un nuevo futuro pueda nacer.

Escaneado con CamScanner

Por ejemplo, desde que yo empecé a escribir este libro, he tenido que superar muy diferentes desafíos, pero sé que todo lo que me ha sucedido en los últimos meses era necesario para que este libro viera la luz. Precisamente porque yo no puedo hablar de lo que no sé o de lo que no he vivido. Y para poder hablar de superación y de milagros, primero había de superarlos yo y permitir que se manifestaran en mi vida. Todo lo que he vivido ha sido una bendición.

La vida te enseña de varias formas, a través de la voz de tu alma, de los libros, de las personas y, en definitiva, a través de las experiencias. No puede ser de otra forma, si se te apareciera alguien en mitad de la noche o escucharas una voz en medio de tu habitación, seguramente te daría un buen susto.

Para aprender a confiar es necesario dejar de controlar y empezar a delegar.

Dios no te ha pedido que hagas nada imposible, de lo imposible se encarga Él. Tú sólo tienes que hacer tu parte y luego dejarlo todo en sus manos. Y confiar plenamente en que su plan es perfecto y divino. Él todo lo puede. Todo lo bueno que Él tiene pensado para ti será realidad cuando tú lo permitas. Lo que pasa es que para permitirlo antes tenemos que aprender una serie de cosas.

A veces Dios crea un espacio en tu vida para que tú le escuches. Que escuches la voz de tu alma. A veces es necesario quedarnos a solas con Él para escucharle/escuchar-

Escaneado con CamScanner

nos. Y cuando no facilitamos ese espacio, Él nos echa una mano y se lleva aquello que tanto nos quita la atención.

Es como un niño que está jugando con su juguete y su madre intenta decirle algo y el niño está tan entretenido con su juguete que no hace ni caso de la madre. Y al final, después de intentar hablar con él un montón de veces, no le queda otro remedio que quitarle ese juguete para que la escuche. «Cariño, necesitas comer, descansar, o es hora de aprender.»

¿Qué hace el niño entonces? **¡¡Llorar!!** Porque le han quitado su juguete. Él no comprende nada, sólo quiere su juguete y llora desconsoladamente porque no comprende por qué le han quitado su juguete.

A nosotros nos pasa exactamente lo mismo cada vez que desaparece una persona querida de nuestra vida o cada vez que perdemos algo, como un trabajo o algo valioso para nosotros.

Cuando yo tenía tres años, una vez me fui con mi triciclo sin decir nada a nadie. Después de buscarme por todo el pueblo, mi madre me encontró justo cuando yo me disponía a incorporarme a la carretera nacional IV, dirección Madrid.

Recuerdo que salió del coche llorando y hablándome muy nerviosa. Yo no entendía por qué lloraba ni por qué estaba tan nerviosa. Yo sólo quería ir a ver a mi padre y sabía que era por ese camino. Lo que no sabía era lo peligroso que resultaba tomar ese camino con un triciclo.

¿Cuántas veces has sentido que Dios o la vida te cerraba una puerta o te decía «no»? Y tú sufriste y te sentiste desgraciado porque te había negado lo que querías.

A veces la vida nos dice no, porque no estamos preparados o porque eso que queremos en realidad no es bue-

Escaneado con CamScanner

no para nosotros y podría hacernos mucho daño. A veces simplemente nos está diciendo «espera un poco más, que todo llega en el momento apropiado».

Sufrimos porque dudamos, porque no comprendemos y porque juzgamos erróneamente lo que nos sucede. Pero cuando empiezas a comprender que todo sucede por una razón y que cuando no sucede algo es porque aún no estás preparado o no es bueno para ti, y que todo es por tu mayor bien, te tomas la vida de otra manera. Y esa paz, esa gratitud y esa confianza son las que aceleran el proceso para que tú recibas lo que anhelas.

Por eso es tan importante aprender a **confiar**, sobre todo cuando no **comprendes** lo que está pasando. La inercia de tu ego es la de **controlarlo todo**, precisamente porque el ego no conoce el amor, y como no sabe qué es amar, tampoco sabe lo que es confiar. Por eso, cada vez que te sorprendas a ti mismo tratando de controlar una situación, detente y relájate, empieza a **confiar y permite que la vida fluya**.

Cuando te sientas solo o sola, escucha a Dios, que te dice:

GRACIAS POR TODO TU VALOR, LO HAS HECHO GENIAL, AHORA DEJA QUE YO HAGA MI PARTE. MIENTRAS TANTO, TÚ SIMPLEMENTE CONFÍA Y PERMITE QUE MI AMOR TE SOSTENGA, TE LLENE Y TE INUNDE. TU PETICIÓN YA HA SIDO CONCEDIDA. RECIBIRÁS EL MILAGRO EN EL MOMENTO APROPIADO.

Escaneado con CamScanner

Confiar te da estabilidad, **dudar** te la quita. Todo lo que puedes recibir en esta vida ya está pactado, todo lo que puedes recibir, ganar o vivir está reservado para ti. Y es mucho más de lo que puedes imaginar.

NADIE PUEDE QUITARTE LO QUE ES TUYO, SALVO TUS PROPIAS DUDAS.

Recuerda que Dios es abundancia y todo lo puede. Y lo tuyo, por derecho de conciencia, nadie te lo puede arrebatar. Para recibirlo, simplemente continúa tu aprendizaje, confía y dedícate a dar lo que has venido a dar.

Escaneado con CamScanner

10

EL ORIGEN DE LOS ERRORES

LA PERCEPCIÓN Y LAS CREENCIAS

Vivimos en un mundo muy atractivo para nuestros sentidos, tanto que a veces se nos olvida que todo lo que vemos ha sido originado y atraído por nuestra mente y nuestras emociones.

Si estás atrayendo un problema repetido a tu vida, recuerda la primera vez que sucedió. ¿Qué o quién desencadenó ese problema? ¿Cómo te sentías en ese momento? ¿Cuándo terminó o desapareció?

EL MAYOR ARCHIVO DEL MUNDO

Imagina que tu mente es como un archivo gigantesco de una gran biblioteca. Cada vez que tú ves u oyes algo, automáticamente, el encargado de ese archivo te en-

Escaneado con CamScanner

trega un sobre con un documento y la mayoría de las veces tú envías ese documento, sin siquiera abrirlo, a la oficina de correos y pedidos.

El sobre que te entrega el encargado del archivo es un pensamiento que dentro lleva una orden, es decir, una creencia. La mayoría de las veces, no abrimos ese sobre, es decir, no nos cuestionamos si ese pensamiento es lo que queremos o qué propósito se esconde en ese sobre. Y automáticamente enviamos ese sobre con la orden que lleva dentro a la oficina de correos y pedidos, que es el corazón.

En función del mensaje y la orden que contenga ese pensamiento, el corazón va a emitir una emoción u otra. El corazón envía nuestras órdenes, unas a la central del miedo y otras a la central del amor. Las órdenes que van a la central del miedo viajan a una frecuencia y las que van a la central del amor viajan a otra. Y al cabo de un tiempo, recibiremos nuestro pedido del destinatario correspondiente, de la fábrica del miedo o de la fábrica del amor.

Esos archivos que tienes guardados en tu mente, las creencias, datan la mayoría de la infancia, y se han ido retroalimentando y fortaleciendo a lo largo de tu vida. Esas creencias son las que determinan el color de las gafas con las que ves el mundo.

Y en función del color a través del cual veas el mundo, te vas a sentir de una forma o de otra, vas a emitir unas ondas u otras, y en función de las ondas que emitas, vas a recibir un tipo de experiencia u otra.

Cuando atraemos una experiencia de la fábrica del miedo, lo llamamos problema, y a aquello que atraemos de la fábrica del amor, lo llamamos bendición.

Escaneado con CamScanner

¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS?

Un problema es aquello que aparece en tu vida cuando alimentas reiteradamente el lado negativo del pensamiento.

Los problemas siempre nos dan información acerca de lo que estamos pensando. El problema es el fruto, el pensamiento es la semilla.

Gracias a lo que vemos ahí fuera, podemos descubrir o hacernos una idea de lo que tenemos dentro. Es decir, ¿qué hemos estado pensando? Si no te gusta lo que ves fuera, busca el pensamiento que lo originó y cámbialo.

¿CÓMO PODEMOS DESCUBRIR EL PENSAMIENTO RAÍZ QUE ORIGINÓ UN PROBLEMA?

Piensa en el problema y observa qué sientes. Primero, identifica la emoción. Y luego pregúntate: «¿Qué estoy pensando para sentirme así? ¿Qué pensamiento ha generado esta emoción? ¿Qué es lo que más me molesta de lo que está sucediendo?».

Toma papel y lápiz y empieza a apuntar todo lo que te venga a la mente. No censures ningún pensamiento y ¡¡expláyate!! Sé sincero y honesto contigo mismo y permite que salga todo lo que tienes dentro.

Cuando te quedes parado, pregúntate qué pensamiento se esconde detrás de todo eso. Y poco a poco, tirando del hilo, llegarás al final, a la raíz.

Escaneado con CamScanner

Normalmente, hasta donde yo he podido comprender y experimentar, aquello que atraemos es aquello que nos hacemos a nosotros mismos o a otros sin darnos cuenta.

Para encontrar la raíz del problema, pregúntate: «¿En alguna ocasión he hecho esto yo a alguien? ¿En algún momento me he hecho esto yo a mí mismo?».

Si el problema tiene que ver con dinero, pregúntate si recuerdas algún conflicto relacionado con el dinero en el pasado en el que te enfadaste con alguien. ¿Hay alguien en tu pasado o tu presente a quien necesites perdonar algún tema relacionado con dinero? ¿Hay algo de lo que te sientas culpable con respecto al dinero?

Las preguntas siempre llevan a las respuestas. Toda la información que necesitas está dentro de ti.

En cierta ocasión escuché que el Museo del Prado de Madrid sólo tenía expuesto un tanto por ciento minúsculo de su patrimonio. No recuerdo si era un diez por ciento, más o menos, de sus más de veinte mil obras. Yo me imagino la mente como un museo, sólo una pequeña parte de tus pensamientos están en exposición, pero la inmensa mayoría están guardados en el archivo, ocultos para ti, pero accesibles a través de las preguntas.

Dispones de muchísima más información en tu mente de la que jamás podrás imaginar. Pero, para poder acceder a ella, necesitas hacer las preguntas correctas, y que cuando aparezca la respuesta que buscabas, no la censures de antemano.

No es casual que esa información que buscas esté escondida para ti. Si tu mente la ocultó fue por algo. Por esa razón, si tú le pides que la busque, te va a obedecer, porque tú tienes poder sobre ella. Pero estate atento, porque

Escaneado con CamScanner

te va a intentar disuadir para que no uses esa información. Recuerda que tu mente evita el cambio.

Cuando atraigas algo desagradable a tu vida, aprende a trascender el dolor, no te quedes ahí. Levántate y agradece la información recibida, porque **sólo cuando algo sale a la luz puede ser sanado.**

Mientras un pensamiento negativo permanece oculto, te arrastra al sufrimiento sin que tú sepas por qué. Y sólo cuando sale a la luz puede ser transformado en su opuesto.

¿CÓMO SE RESUELVEN LOS PROBLEMAS?

Einstein decía que un problema sólo puede ser resuelto desde un nivel superior al que se creó. Todos los problemas, nos guste o no, empiezan en el nivel del pensamiento.

Por tanto, **mientras no seas consciente de que tú has atraído eso a tu vida, a través de tus creencias y patrones de comportamiento, no podrás resolverlo completamente.**

Mientras no reconozcas que lo que te hacen los demás es un espejo de lo que tú te haces a ti mismo (y a veces también a otros), no podrás corregir el error y solucionar el problema.

Es cierto que para resolver un problema es necesario tomar acción. Pero, si sólo actúas y no cambias nada en tu modelo de pensamiento, puede que consigas resolver el problema puntualmente, pero más adelante volverás a atraerlo, porque, si no cambias el pensamiento y el patrón de conducta que atrajo el problema a tu vida, vas a seguir atrayéndolo y, probablemente, cada vez más grande, hasta que lo veas claramente.

Escaneado con CamScanner

NO PODEMOS CAMBIAR LOS RESULTADOS SI NO TRABAJAMOS EN LA RAÍZ.

Por esa razón, siempre digo que el mayor desafío es **amarte pase lo que pase**. Porque cuando nos responsabilizamos de lo que atraemos, es muy común sentirse culpable. En ese caso, habrás de liberarte de esa culpa, porque la culpa sólo empeora las cosas. Y como ya veremos, para borrarla simplemente necesitas perdón y comprensión. Y una vez que te perdones, solamente quedará amor. Y cuando el amor fluye es porque rectificaste la emoción y volviste a conectarte con la fábrica del amor.

Detrás de cada problema siempre hay una puerta al milagro. Y según el curso de los milagros, un milagro es la solución a un problema en la que todos ganan.

Un problema es una oportunidad de cambio. Por eso, cuando aparece, **lo más importante es mantener la calma**.

Como ya hemos visto, muchas veces los «problemas» son simplemente situaciones que hemos atraído nosotros por haber estado demasiado tiempo enfocados o posicionados en la zona negativa del pensamiento. Demasiado tiempo alimentando preocupaciones y actuando desde el miedo.

Otras veces, sin embargo, lo que en nuestra vida aparece como un problema es sólo una puerta hacia nuestros sueños. ¿Qué significa esto?

Escaneado con CamScanner

Quiere decir que es un paso intermedio necesario para llegar a aquello que deseamos. Por eso es tan importante **no alarmarse ante nada externo. Cada vez que tú pides de corazón con claridad lo que deseas, el universo busca la mejor forma de dártelo.** Y para darte eso que has pedido, a veces se organiza un poco de «desorden» entremedias.

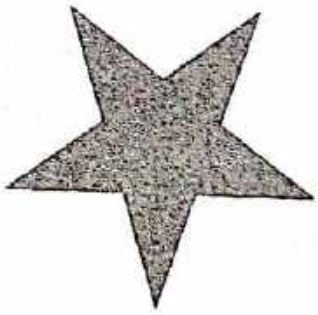
Steve Jobs contaba en su discurso en la ceremonia de graduación de la Universidad de Stanford en 2005 que gracias a que le despidieron de Apple, de la empresa que él mismo había fundado, creció muchísimo más a todos los niveles, personal y profesionalmente, y conoció a la mujer de su vida. Y años más tarde le volvieron a contratar para trabajar en Apple. Curioso, ¿verdad?

Ser despedido de Apple fue lo mejor que podía haberme pasado. La pesadez de ser exitoso fue reemplazada por la liviandad de ser un principiante otra vez, menos seguro de todo. Me liberó para entrar en una de las etapas más creativas de mi vida. Durante los siguientes cinco años, fundé una compañía llamada NeXT, otra compañía llamada Pixar, y me enamoré de una asombrosa mujer que se convirtió en mi esposa. Pixar continuó y creó la primera película en el mundo animada por computadora, Toy Story, *y ahora es el estudio de animación más exitoso a nivel mundial.*

Steve Jobs

Escaneado con CamScanner

Cuántas veces percibimos un problema como algo terrible, y cuando lo superamos, una gran puerta se abre ante nosotros hacia algo mucho mejor que lo que dejamos atrás. Es sólo una cuestión de visibilidad. Desde un nivel de conciencia bajo, no se percibe adónde te lleva lo que estás viviendo. Por eso, lo mejor en los momentos de incertidumbre es **aprender a confiar**.



Escaneado con CamScanner

11

EL ORIGEN DE LAS HERIDAS Y LOS BLOQUEOS

Cuando nacemos, olvidamos todo lo que sabemos, quiénes somos y nuestro origen, y cuando el conocimiento desaparece, aparece el miedo. Por esa razón, durante tu infancia, automáticamente tu mente crea una coraza para que te sientas protegido. Esa coraza se llama **ego** y se va cristalizando a medida que te vas haciendo mayor. El ego es como una venda, algo que nos ponemos para ocultar nuestros miedos y nuestras heridas. Pero no los cura, simplemente los oculta. Este concepto es muy importante.

Llegamos a la zona oscura del pensamiento, pero quiero entrar con mucho cariño. ¿Me acompañas?

Imagina a un niño o a una niña de cuatro años en una sala completamente vacía, con sólo un sofá y una luz muy tenue.

Quiero que mires a ese niño o niña y observes qué hace. ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué sensación te provoca? Deja vo-

Escaneado con CamScanner

lar la imaginación y permite que tu mente viaje a tu infancia e imagina que ese niño o niña eres tú.

Ese niño sigue vivo e intacto en una parte de tu mente y te ha acompañado toda tu vida en todo momento. Siempre ha estado a tu lado, aunque tú no hayas sido consciente de su presencia.

Tú, como adulto, has comprendido muchas cosas que de niño no entendiste. Pero, si no te has tomado el tiempo de escucharle, hablar con él y explicarle por qué sucedieron algunas cosas, es probable que ese niño siga pensando que él tuvo la culpa de aquello que pasó entre sus padres, en el cole o en casa, puede que se sienta avergonzado de todo lo que le reprocharon en público, que piense que no era lo suficiente bueno como para que papá y mamá pasaran más tiempo jugando con él, puede que pensara que no era merecedor de lograr ciertos sueños, que no era capaz de conseguir lo que quería o que no era digno de conseguir ciertas cosas.

Todos tenemos a un niño siempre con nosotros, más o menos enterrado, que necesita que le demos mucho cariño y que le queramos tal y como es.

Todos reclamamos ser aceptados, reconocidos y queridos tal y como somos. Cuando éramos niños y no lo conseguíamos, nos inventábamos la razón por la que no conseguimos eso, algo que escondiera nuestro dolor e incomprensión.

Cuando un niño no recibe lo que quiere, puede pensar que no es lo suficientemente bueno, que no se lo merece, que no tiene derecho, cualquier cosa menos que no le quieren. Eso no podría soportarlo. Por eso surgen los bloqueos subconscientes en la infancia, debido a una falta de comprensión, ya que el niño a esas edades todavía no tiene la capacidad de discernir como un adulto.

Escaneado con CamScanner

Entonces es cuando empieza la crítica interna, la culpa, la vergüenza, las inseguridades, etc. Yo empecé a ser consciente de ellas con siete años, cuando mi mente consciente ya estaba formada. Empecé a sentir vergüenza, ya no me veía tan guapa en las fotos, ya no era tan espontánea como cuando era pequeña y, en definitiva, ya no me atrevía a ser yo misma. Tres años más tarde, ya me censuraba tanto a mí misma que poco quedaba de aquella Rut que había sido.

Si durante este proceso los padres repiten a los niños: «Por tu culpa», «Eres muy malo», «Te voy a castigar», o cosas por el estilo, acentúan el sentimiento de culpa y los patrones limitantes se ven fortalecidos.

Sucede lo mismo cuando los padres le dicen al niño: «Pero ¿tú eres tonto?», «¿En qué estabas pensando?». Y cuando cuentan en público aquello de lo que el niño se avergüenza, esto puede provocar que el niño aumente su sensación de vergüenza.

Todos poseemos luces y sombras, cosas que nos gustan y cosas que no nos gusta que nadie descubra de nosotros. Y para eso, construimos una coraza que oculte aquello que detestamos de nosotros mismos, para que las personas nos acepten y nos quieran. Porque tememos que, si lo descubriesen, ya no nos querrían o no nos aceptarían.

Ocultamos nuestras heridas de la infancia bajo la máscara de un personaje, pero, cuando alguien nos toca esas heridas, nos duele y saltamos, reaccionamos y sale lo peor de nosotros, con una fuerza proporcional al tiempo y la intensidad con los que lo hemos estado reprimiendo.

En cambio, cuando hayas reconocido esa parte que no te gusta de ti, la hayas aceptado y te quieras tal y como eres, con lo que consideras bueno y no tan bueno de ti, los co-

Escaneado con CamScanner

mentarios ajenos ya no tendrán el poder de herirte. Porque esa herida ya está en proceso de sanación o ya está sanada.

La represión provoca que aumente la presión, que, cuando llega un determinado momento, estalla. En cambio, la aceptación con amor no provoca reacciones descontroladas. Porque cuando ya has aceptado y perdonado algo, ya no te duele que alguien te lo reproche o critique. Ya lo sabes y haces lo posible por sanarlo. Estás en un camino de aprendizaje y te quieres tal y como eres, porque te comprendes y eres paciente contigo mismo.

Como ya hemos visto, para sanar esas heridas que nos hicimos de niños, provocadas por esas experiencias que no comprendimos y nos generaron bloqueos emocionales, es necesario tratarse con mucho cariño.

Pero mientras no seas consciente de que estás reprimiendo una parte de ti que no aceptas, de la que te avergüenzas, o te sientes culpable, o por la que te criticas o reprochas, vas a sentirte atacado cada vez que alguien toque alguna de tus heridas.

Para saber cuáles son esas heridas no tienes más que mirar cuál es tu tendón de Aquiles, qué es lo que menos soportas, qué es lo que más te duele o qué es lo que más temes.

Mientras no trabajes esa parte de ti, reaccionarás con quejas, críticas o culpando a los otros de lo que te sucede. Pero, como ya sabes, cada vez que culpas a otros o los criticas, estás tirando balones fuera, y lejos de solucionar el problema, lo que haces es empeorar tus heridas. Porque el victimismo deja huella. **Cuanto más víctima te sientas, más grande es tu herida y más necesitas escucharte.**

Cada vez que detectes que te estás criticando, exigiéndote más de la cuenta, culpándote, avergonzándo-

Escaneado con CamScanner

te o comparándote con otros, detente y frena ese pensamiento. Y contrarréstalo con cariño, con ternura, con comprensión, con amor y perdón. Pues cada vez que te reprochas, te exiges o te culpas, es a un niño a quien le estás gritando. En realidad es el ego quien te culpa, te compara, hace que te avergüences, te rechaces, te traiciones y te abandones a ti mismo.

Es algo muy sutil que tu ego lleva haciendo en silencio durante muchos años, sin que tú te des cuenta. Es algo tan automatizado que al principio puede costar detectarlo, ya que el ego se ha encargado de que busques a los culpables de tu sufrimiento siempre fuera, para que no te des cuenta de que fue él quien dirigió tu vida al sufrimiento.

LA DIFERENCIA ENTRE SER Y REACCIONAR

¿Por qué a veces las personas reaccionan de forma desproporcionada?

¿Alguna vez te ha pasado que alguien te haya montado un pollo muy grande por algo aparentemente muy pequeño?

Cuando eso sucede es porque le has tocado alguna herida.

Cuando a alguien le tocas las heridas que no tiene curadas, sale el tigre que lleva dentro. Reacciona porque se siente atacado.

En esos momentos es muy importante mantener la calma y tomar conciencia de que esa persona en ese momento no está siendo ella misma, está reaccionando a una herida.

El estado natural del ser es la calma. La reacción se produce cuando se abandona la calma.

Escaneado con CamScanner

En esos momentos, es muy importante y muy útil visualizar el niño interior de esa persona, para no dejar que su reacción nos afecte.

Esa reacción desproporcionada la voy a llamar «ataque». Si una persona herida te ataca, es muy importante que tú mantengas la calma, porque en el momento en que tú reacciones a ese ataque en el mismo nivel, esa energía negativa va a crecer. Si uno ataca y el otro responde, ambos entran en un círculo vicioso que sólo se puede romper cuando una de las dos personas eleva su nivel de conciencia y decide salirse de esa espiral. Y esa espiral de ataque sólo se puede cortar con lo contrario, eso es, con **calma** o con **paz**.

Las espirales pueden elevarte o hundirte.

Cuando una persona reacciona es porque ha dado su poder al ego y es el ego el que en ese momento está al mando. Tratar de hablar con una persona que está temporalmente bajo el dominio del ego es inútil, porque el ego ni razona ni comprende. Recuerda que el ego no eres tú, es tu coraza o tu máscara.

Sólo cuando una persona está en calma puede razonar y comprender.

Por eso, cuando trates de hablar con una persona y veas que es imposible la comunicación, no la fuerces. Estás hablando con su ego, no con esa persona. Espera a que vuelva a la calma y, en definitiva, que vuelva a ser ella misma.

El propósito de tu mente es proteger tu vida y es por eso que le gusta controlarlo todo. Para que tu mente pueda realizar su trabajo, lo más sencillo es que sea ella quien controle y dirija tu vida. Tu mente utiliza el miedo para controlarte y mantenerte en tu zona de confort. Y su mecanismo para liberarse de la culpa es culpar siempre a los

Escaneado con CamScanner

demás, para desviar tu atención del verdadero foco de poder que está dentro de ti, de tu mente y de tu corazón. Es una cuestión de supervivencia y ahorro de energía.

Cada vez que tú eliges escuchar la voz del amor, pensar y actuar desde el amor, lo que estás haciendo es quitarle poder a tu mente para dárselo al corazón.

Cuando eres tú mismo, cuando estás conectado a tu corazón, todo fluye en armonía, estás en equilibrio. Estás en paz cuando no creas potenciales excesivos, esperanzas o expectativas excesivas, es decir, cuando vives en el aquí y el ahora, cuando te conectas con el **presente**. Cuando eres tú mismo, no das demasiada importancia ni a lo bueno ni a lo malo. Te sientes inmensamente feliz y en paz, pleno. No necesitas nada más, porque ya lo tienes todo.

Ese es el estado natural e ideal. No hay nervios, no hay preocupaciones, todo está bien en tu mundo, lo amas tal y como es y tú estás en paz con él.

En cambio, cuando alguien te toca donde te duele, reaccionas.

Una persona reacciona cuando percibe un ataque, cuando se siente herida o amenazada. Todo esto sólo lo puede percibir desde su sistema de creencias. Es decir, hay veces que, aunque trates a alguien con cariño, sin querer le rozas una herida y él ve las estrellas. Tú no sabes que esa persona tiene una herida y, a poco que la toques, entra en cólera. ¿Te ha pasado alguna vez?

La mayoría de las veces, las personas no son conscientes de que tienen una herida y que están reaccionando desmesuradamente. Por el contrario, se ven injustamente atacadas.

Una vez más, todo depende del plano con que lo estés mirando, si desde un nivel bajo de consciencia, co-

Escaneado con CamScanner

rrespondiente al victimismo, o desde un plano elevado de consciencia, correspondiente a una persona despierta. Ahora que tú ya conoces la diferencia, puedes elegir **ser consciente** y evitar entrar en las espirales de reacción.

EL GRAN TEATRO DEL MUNDO

Calderón de la Barca asemejó el mundo con una gran obra de teatro en la que todos interpretábamos personajes.

Una vez tuve un sueño en el que estaba delante de un escenario, abajo. Había una escalerita para subir al escenario, y junto a la escalera había varias pantallas. Era algo así como cuando en los videojuegos te piden que elijas un personaje. Había nueve o doce pantallas, no lo recuerdo. En cada pantalla aparecía un personaje, una versión diferente de mí. Elegí uno y subí al escenario a interpretar a ese personaje.

En aquel sueño comprendí que siempre tenemos la opción de elegir. ¿Quién quiero ser?

Todos nos pasamos la vida interpretando personajes. Todos tenemos varios. Unas veces usamos unos y otras usamos otros. Normalmente hay uno que prevalece.

Toma conciencia de tus diferentes formas de comportarte y dale a cada forma una apariencia y una forma de vestir. El ejercicio que te propongo es que te imagines a ti mismo interpretando a cada personaje y que a cada personaje le pongas una vestimenta diferente en función del papel que represente.

Por ejemplo, cuando yo hice este ejercicio, visualicé cuatro personajes que soy consciente de haber interpretado.

Escaneado con CamScanner

- **Personaje n.º 1.** La niña empollona. Es muy aplicada, perfeccionista y muy exigente. Tiene gafitas y cara de niña buena, quiere hacerlo todo bien, pero al mismo tiempo es caprichosa, consentida y tiene mucho genio.
- **Personaje n.º 2.** La guerrera o amazona. La amazona está armada, es fuerte, activa, no tiene miedo y no se detiene ante nada. Como la contradigan o le hagan daño, ataca.
- **Personaje n.º 3.** La víctima. Es tímida, insegura, muy cariñosa y llora mucho. Lo perdona y lo consiente todo a cambio de que la escuchen, la abracen, le den cariño y la quieran.
- **Personaje n.º 4.** La rebelde. Atrevida y descarada. La mujer seductora, creativa, inspiradora, desafiante, divertida y elocuente.

En realidad, ninguna de ellas soy yo en esencia. Son roles o personajes que adoptamos inconscientemente cuando funcionamos en modo automático. Unas veces son modelos imitados de nuestros padres, personas que admiramos o de nuestros ambientes más cercanos. Son nuestras distintas facetas.

¿Cuántas reconoces tú en ti?

Reconoce y describe a los personajes que interpretas tú. Descríbelos y vístelos de formas diferentes; cuanto más exagerada y divertida sea su ropa, más fácil y más gracioso te resultará identificarlo cuando estés dentro de un patrón.

Aquí, el sentido del humor juega un papel muy importante. Si asignas una vestimenta divertida al personaje que interpretas cuando te cabreas, será mucho más fácil

Escaneado con CamScanner

hacerte consciente de lo que estás haciendo y quitarle importancia riéndote un poco.

Normalmente, todos tenemos una serie de personajes que usamos más o menos. Hay personas que tienen más desarrollados unos que otros, pero todos tenemos o hemos usado a esos personajes en mayor o menor medida, porque, como ya sabes, nos movemos en un universo dual, de opuestos. Por eso, todos tenemos un poco de todo. Y todos vamos pasando por esos personajes a lo largo de nuestra vida.

A continuación, os doy otra posible lista de los papeles más habituales. Los adjetivos que voy a poner a cada figura no tienen nada que ver con el sexo o con lo que un padre o una madre son, es sólo una forma de describir distintos personajes.

1. El padre o la madre: sobreprotector, autoritario o demasiado directivo.
2. El niño o la niña: caprichoso, inmaduro, con ausencia de responsabilidad y de empatía.
3. El verdugo: castigador.
4. La víctima: indefensa.
5. El superhéroe: salvador.

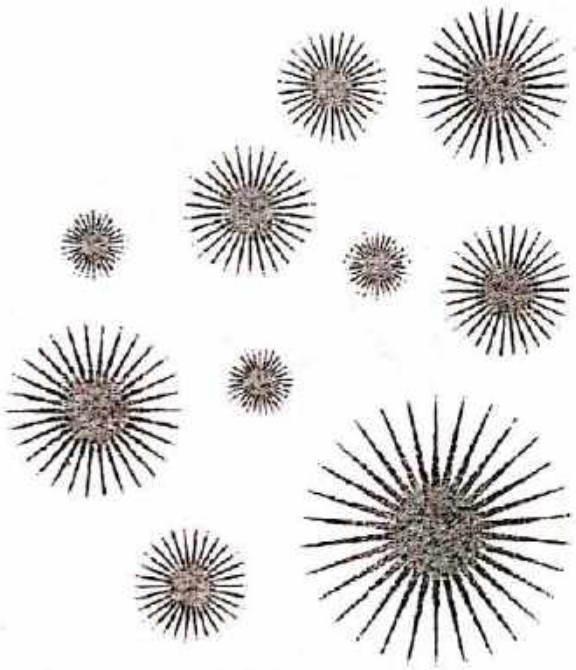
Cuando una persona está en paz, cuando no necesita nada y se siente bien consigo misma, es ella misma.

Pero cuando una persona reacciona adoptando el papel de cualquiera de estos (u otros) personajes es porque se siente atacada, porque teme algo o siente la carencia de algo que otro tiene. El que no teme nada no ataca, está en paz. Por eso, cuando tú estás en paz, nadie puede hacerte daño.

Escaneado con CamScanner

Para ser honesto contigo mismo y mirar dentro de tu corazón, es necesario quererse mucho y ser muy valiente. Porque, cuando miras dentro, encuentras la raíz de todo lo que has vivido.

Reconocer tu responsabilidad sin culparte no es nada fácil. Por eso hay tantas cosas que durante un tiempo no somos capaces de reconocer, porque primero necesitamos amarnos mucho. ¡¡Muchísimo!!



Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

12

LA SANACIÓN DE LAS HERIDAS

LA SOLUCIÓN A NUESTROS PROBLEMAS

Si aplicamos el principio que dice que «en la naturaleza todo lo que no está creciendo se está muriendo» a las heridas, todas las heridas que no están sanándose están empeorando.

Como ya hemos visto, tus pensamientos pueden fluir entre el polo negativo y el positivo. Si vas hacia un polo, te alejas del otro.

Sanación y herida son los dos extremos del mismo **concepto**.

¿Cómo se sana una herida? Siempre con amor.

El primer paso para sanar una herida es **ser consciente** de ella, es decir, **reconocerla** e identificarla.

El segundo paso es **aceptarla**. Aceptar su existencia para poder sanarla. Pregúntate qué sucedió en tu vida para que

Escaneado con CamScanner

se generara esa herida. La respuesta normalmente está en la infancia o en la adolescencia. Como adultos hemos podido superar muchas cosas, pero si la herida persiste es porque el niño interior aún no ha comprendido esa experiencia, y tiene creencias limitantes y miedos asociados a ella.

El tercer paso es descubrir **qué frases o qué comportamientos la activan**. Busca la creencia raíz de la herida. Para ello hazte estas preguntas y escribe las respuestas: ¿qué es lo que más te duele que te digan?, ¿qué es lo que más temes que te suceda?, ¿qué es lo que piensas cuando eso sucede?

Por ejemplo, cuando una relación se rompe, lo que más duele no es el hecho en sí, sino los juicios que despierta esa experiencia, «nunca me ha querido», «no he estado a la altura», «no soy lo suficientemente bueno o buena», «es que los hombres son tal» (o «las mujeres son cual»), «el amor no dura», «el amor no es para mí», etc. Todas estas frases son creencias limitantes que, mientras las tenemos en nuestro sistema de creencias, atraen experiencias que las activan y nos generan una gran cantidad de sufrimiento.

El cuarto paso es **cambiar la creencia** que originó esa herida. Busca la frase opuesta que anula la creencia limitante o generadora de la herida. Básicamente se trata de extraer la creencia limitante y sustituirla por la positiva. He probado muchas técnicas de cambio de creencias y para mí la más efectiva y la mejor de todas con diferencia es el *theta healing*, en el que a través de una meditación se puede sustituir la creencia dañina por una sanadora.

Como veremos en capítulos sucesivos, aprender a ser consciente de las palabras que usas habitualmente y aprender a hablar en afirmativo ayudan mucho al cambio de creencias. Y la forma más rudimentaria de grabar

Escaneado con CamScanner

una nueva creencia en tu mente es repetirla hasta que se grabe en tu subconsciente.

Continuando con el ejemplo anterior, las creencias sanadoras serían: «Siempre soy amado (o amada)», «Yo soy perfecto tal y como soy», «Yo soy sobradamente bueno», «En el mundo hay muchos hombres y mujeres extraordinarios», «El amor dura», «El amor es para mí», etc.

El quinto paso es **romper el patrón de conducta**. Una vez que has empezado a cambiar la creencia, cambia tu conducta. Es mucho más sencillo de lo que parece. Cada vez que alguien te toque la herida, **no reacciones**, no cargues contra esa persona, simplemente **respira**. Toma conciencia con infinito amor de que todo lo que ves es un teatro (basado en los juicios que tu ego hace desde el miedo) y haz lo contrario a lo que hasta ese momento has hecho. Así se rompe el patrón, haciendo algo completamente diferente. Si no sabes qué hacer, simplemente detente y respira. Y cuando te hayas calmado, haz algo diferente a lo que haces habitualmente.

Antes de reaccionar, detente, respira profundamente y toma conciencia. Tus creencias te llevan a la reacción automática, tu ego te lleva al ataque, pero cuando tú eres consciente puedes detenerlo, y pregúntate: «¿Qué hago normalmente?». Y una vez que te respondas, elige hacer otra cosa completamente diferente.

Por ejemplo, antes, cuando alguien me criticaba, primero me sentía herida y automáticamente siempre contestaba a la defensiva. Ahora, cuando alguien me critica, respiro y pienso: «Es sólo su opinión. Yo me quiero tal y como soy, pase lo que pase». Trato de ponerme en su lugar, comprenderle, respetarle y transmitirle mi cariño.

Escaneado con CamScanner

Se trata de aprender a tomar conciencia antes de reaccionar, detenernos y respirar profundamente. Recuerda que todo es atraído por nosotros para nuestro aprendizaje y que todo nos da información de la programación que llevamos dentro y de las heridas que necesitan ser sanadas, para que podamos disfrutar plenamente de la vida que merecemos.

No te tomes nada a pecho, **no es nada personal.** La mayor parte de las veces, la persona que causa daño no es consciente. Y cuando una persona busca hacer daño es porque está sufriendo mucho y está muy herida. En esos momentos, recuerda que acusar, culpar y reprochar sólo empeora las cosas. Simplemente recopila la información, y más tarde, cuando estés a solas, reflexiona sobre lo ocurrido.

Mientras culpamos a otros de nuestro dolor, estamos impidiendo que nuestras heridas sanen. Para que puedan sanar es imprescindible que dejemos de culpar y nos reconozcamos responsables de la parte que nos corresponde. Esto no quiere decir que la otra persona se esté comportando bien. Cada uno debe trabajar/sanar su parte. Tómate el tiempo y la distancia necesarios para darte todo el cariño que necesitas.

Es normal que lo que nos hacen los demás pueda dolernos, pero **lo que más daño nos hace es lo que no vemos.** Lo que más nos duele son todos los juicios y todas las creencias limitantes que llevamos en el subconsciente, nos duele lo poco que nos amamos, nos respetamos y valoramos, y nos pesan todas las emociones reprimidas que arrastramos. Por eso, a poco que recibamos de fuera, nuestro vaso desborda.

Recuerda que **no toleramos a los demás lo que no nos toleramos a nosotros mismos.**

Escaneado con CamScanner

Por esa razón, para sanar necesitas reconocer que la raíz del dolor está en ti y, por tanto, que eres tú quien tiene el poder y la responsabilidad de curar esa herida. Porque en realidad **esa herida lo único que necesita es tu amor.**

Sanar heridas lleva su tiempo y requiere paciencia, pero es el camino que te devolverá al amor y a la paz interior. Es un camino mágico y precioso, porque verás cómo a medida que vas sanando tus heridas cambia el comportamiento de las personas que te rodean. Y si no cambia, o se irán o te distanciarás tú, para dejar espacio a las personas que son buenas para ti y que hacen que tu vida sea aún más plena.

La principal clave para sanar esas heridas es **abrirte al amor.** Aprender a escucharte; pregúntate qué necesitas y dátelo. **Empieza a tratarte con todo el amor del que seas capaz.** Es imprescindible que dejes de criticarte, de avergonzarte y de culparte, y empieces a elogiarte y reconocerte. La crítica, la ira, la vergüenza, el resentimiento, la envidia y la culpa sólo empeoran las heridas.

PARA QUE TU CORAZÓN SE LLENE DE AMOR ES NECESARIO QUE LO ABRAS. Y PARA SANAR UNA HERIDA ES NECESARIO QUE LA LLENES DE AMOR.

Escaneado con CamScanner

Lise Bourbeau es una escritora francesa experta en la sanación de heridas emocionales. Lleva muchos años estudiándolas y enseñando a las personas a sanarlas. Ella las ha clasificado en cinco tipos: el rechazo, el abandono, la traición, la injusticia y la humillación.

Todos desarrollamos alguna o varias de estas heridas durante la infancia. Cuanto más reaccionamos o tratamos de ocultarlas, más crecen. De nuevo, para reconocerlas sólo tienes que ver qué tipo de situaciones has atraído con mayor frecuencia a tu vida.

Si has atraído situaciones de rechazo, puede ser porque, de alguna forma, tú no te aceptas a ti mismo o rechazas ciertos aspectos o partes de ti. El rechazo provoca crítica y culpa. Normalmente, son personas muy delgadas, porque en el fondo lo que desean es desaparecer, pasar desapercibidas. Son bastante huidizas, porque temen tanto el rechazo que, antes de que las rechacen, prefieren huir.

Si has atraído situaciones de abandono, puede ser porque has pasado toda una vida tratando de agradar a los demás y de buscar en los demás lo que tú a ti mismo te has negado, la atención y el reconocimiento. Si sientes que no te hacen caso, que no te escuchan, que no te reconocen todo lo que vales y sientes que te han dejado a solas es porque tú te has ignorado, no te has escuchado o no te has reconocido todo lo que has hecho bien o todo lo que vales. Y en su lugar te has dedicado a culparte y a criticarte.

Si has atraído situaciones de traición, puede ser porque a menudo has sido infiel a tus principios o a los anhelos de tu corazón. Las personas así suelen ser personas controladoras, para tratar de prevenir que las traicionen. Son muy

Escaneado con CamScanner

duras y exigentes consigo mismas, no se dan a sí mismas lo que necesitan. En el fondo, necesitan tratarse con muchísimo cariño y aprender a confiar en sí mismas, para poder confiar y delegar en los demás.

Si has atraído situaciones de humillación, puede ser porque habitualmente tú te avergüenzas de ti mismo o no te atreves a ser tú mismo, por miedo a no ser aceptado tal y como eres. Normalmente las personas que tienen esta herida tienen muchos miedos, sobre todo a la libertad, que en el fondo es lo que más desean. Y para esconderse, suelen hacerlo detrás del sobrepeso.

Si has atraído situaciones de injusticia, puede ser porque en algún nivel eres injusto contigo mismo o porque, sin darte cuenta, eres injusto a veces con los demás. Las personas con esta herida son muy exigentes y duras consigo mismas, porque tratan de ser tan justas que se vuelven inflexibles, y no se dan cuenta de que han elevado el nivel de exigencia más de la cuenta. Y lógicamente, todo lo que no se consienten a sí mismas no se lo consienten a otros.

¿POR QUÉ A VECES PARECE QUE LAS CREENCIAS SE RESISTEN A SER CAMBIADAS?

Hay creencias que es muy sencillo cambiar, porque no dependen de otras, pero hay creencias que están ligadas a otras formando estructuras más complejas.

Escaneado con CamScanner

Toda creencia que permanece en nuestra mente es porque de ella obtenemos un beneficio: **Toda creencia tiene un propósito.**

Por ejemplo, un niño que no sabe gestionar los celos cuando nace su hermano pequeño puede que se recrimine a sí mismo el hecho de no ser lo suficientemente bueno como para recibir toda la atención que requiere de sus padres. Esa conclusión puede generar un bloqueo: «Como no soy lo suficientemente bueno (como para llamar la atención de mis padres), me critico, me exijo y me culpo».

La persona que adquiere este bloqueo va a atraer a su vida motivos, razones o experiencias para criticarse a sí mismo cada vez que piense que no es lo suficientemente bueno. Por eso, cada vez que lo piense, alimentará esa creencia, cuyo propósito no es otro que el de criticarse.

Es el principio de acción y reacción, causa y efecto. Recuerda que no ser consciente de algo no significa que no exista. No vemos lo que no queremos ver o lo que creemos que aún no estamos preparados para ver.

Hay niños que tratan de llamar la atención siendo muy buenos y perfeccionistas, y otros de la forma opuesta, haciendo mucho ruido y portándose mal. El propósito es el mismo, llamar la atención de sus padres.

Si el hermano mayor es muy bueno y muy obediente, el pequeño es probable que intente llamar la atención de otra manera, mostrando su rebeldía y no conformidad con la situación. Otros, como ya veremos, utilizarán la enfermedad para llamar su atención. Pero todos buscan lo mismo: ser aceptados, reconocidos y queridos.

¿Cómo se rompen estos programas o estas cadenas de creencias?

Escaneado con CamScanner

Pongamos como ejemplo una creencia cuyo propósito es criticarse:

1. Tomando conciencia del mecanismo adquirido que opera en tus patrones de comportamiento.
2. Cambiando tu creencia de que no eres lo suficiente bueno por su opuesto. Por ejemplo, «yo soy muy bueno tal y como soy».
3. Cambiando el patrón de comportamiento. En este caso, dejando de criticarte cada vez que no consigues lo que quieres. Puesto que, si ese mecanismo ya no sirve a su propósito (que en este caso es criticarte), perderá su razón de ser y desaparecerá. Porque todo lo que existe tiene un propósito. Cuando un programa pierde su propósito, se vuelve inútil y deja de existir.

El proceso es el mismo para romper cualquier programa. El propósito de otras creencias limitantes puede ser culparte, rechazarte, traicionarte o avergonzarte. Éstos son los más habituales.

TOMA CONCIENCIA DE TU GRANDEZA

Todos disponemos de un potencial inimaginable dentro de cada uno de nosotros. Todos tenemos un inmenso tesoro escondido en las profundidades de nuestro ser de un valor incalculable. El problema es que normalmente está muy escondido y tenemos que profundizar mucho y salvar muchos obstáculos hasta encontrarlo. Estos obs-

Escaneado con CamScanner

táculos son nuestras creencias limitantes y sus correspondientes emociones asociadas.

Yo me lo imagino como una cueva muy profunda situada en el fondo del mar de cada persona. En esa cueva tenemos todo lo que necesitamos para ser felices, para triunfar en la vida, para alcanzar nuestros sueños, y todo el amor y la abundancia que la vida, Dios o el universo tienen reservado para cada uno de nosotros. Ese tesoro es como una estrella, un imán que tiene la capacidad de dar luz y atraer todo lo que nos corresponde.

Me viene a la mente la imagen de un cenote que hay en la península del Yucatán, en México. Una cueva preciosa llena de agua del mar, donde la luz llega hasta lo más profundo. Esa es nuestra luz, que a su vez procede de una estrella infinita, que nos da luz a todos. En realidad, todos formamos parte de esa luz.

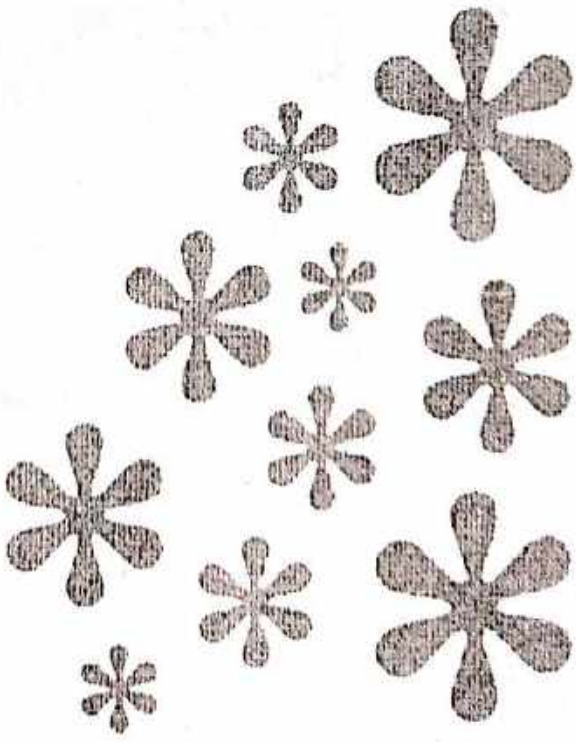
Muchas veces las rocas no nos dejan ver nuestra luz. Hay que quitar todas esas rocas que tenemos encima de esa cueva, hay que desenterrar ese tesoro, para que su luz pueda brillar y para que su imán pueda atraer todo lo maravilloso que merecemos y nos espera.

Esas rocas son nuestros miedos, nuestras creencias limitantes, todo aquello que en algún momento de nuestra vida alguien colocó ahí sin que nosotros fuéramos conscientes de ello. También nosotros colocamos rocas cada vez que malinterpretamos experiencias. Esas rocas son experiencias que no hemos sabido asimilar correctamente. Esas rocas son complejos, inseguridades, prejuicios, ignorancia.

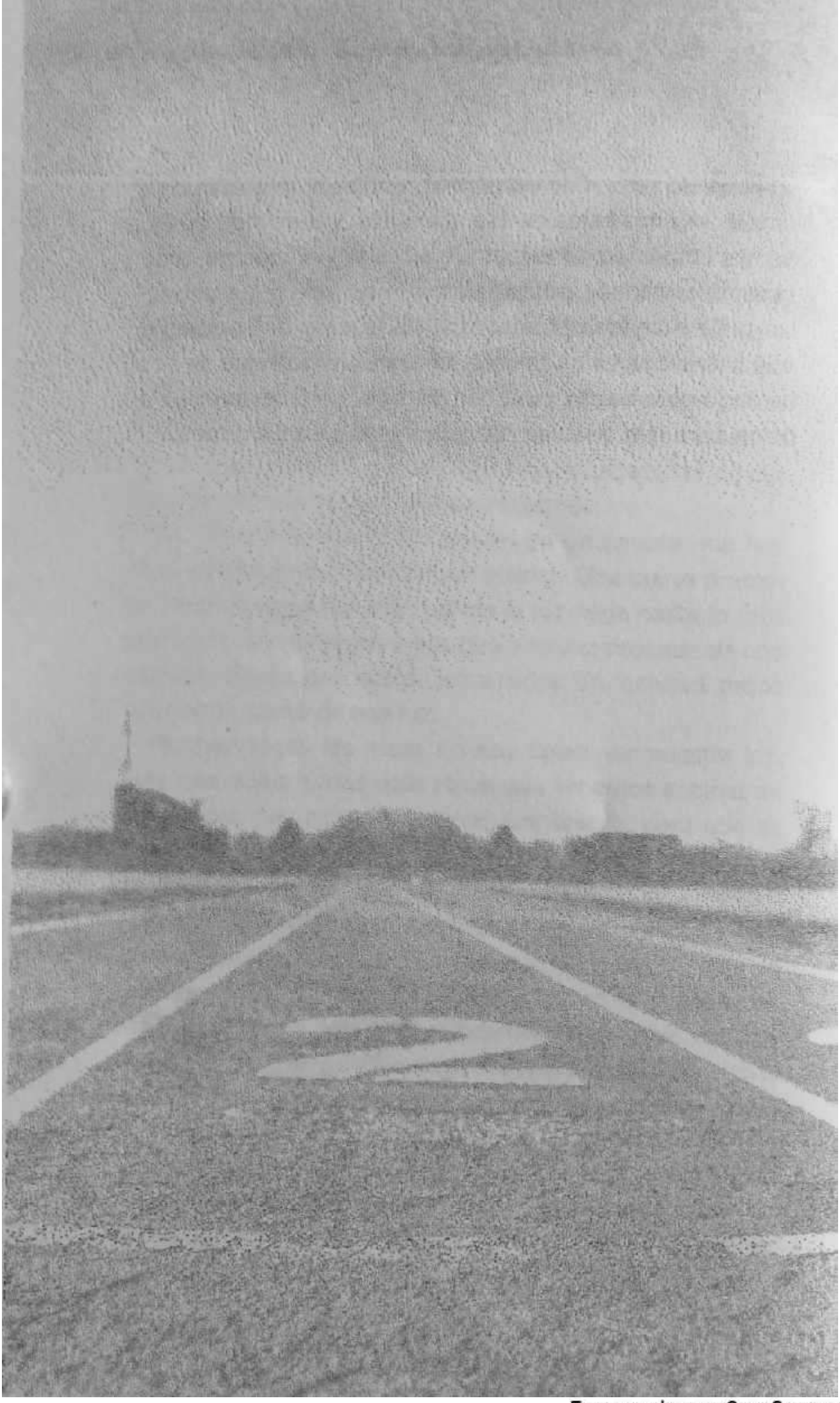
El psiquiatra estadounidense Brian Weiss nos define como un diamante lleno de polvo, de suciedad, con un montón de capas encima que impiden que se pueda ver

Escaneado con CamScanner

su inmenso valor. Con nuestro aprendizaje, empezamos a limpiar algunas caras de ese diamante. Y a medida que lo vamos limpiando, empezamos a brillar y a mostrar todo nuestro esplendor, porque permitimos que la luz universal brille a través de nosotros. Cada cara del diamante que limpiamos es un talento, un don. Un don que se nos ha dado para usarlo, para compartirlo, para llevar la luz a otros, para que a su vez descubran sus propios dones.



Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

13

¿POR QUÉ NOS SABOTEAMOS?

EL MIEDO A LO DESCONOCIDO, LA ALEGRÍA

Como ya hemos visto, todos tenemos dos voces. La del ego y la del alma (también conocida como inspiración, intuición, sentido común, espíritu, etc.), o lo que es lo mismo, la voz del miedo y la voz del **amor**.

La voz del miedo habita en la mente. La voz del alma habita y nos habla desde el corazón, por eso insisto tanto en las redes sociales y en mis eventos en la importancia de **escuchar tu corazón.**

Como ya vimos en ***Cree en ti***, el problema es que el ego habla muy alto. Porque como nació del miedo, está muy asustado y necesita imponerse.

Escaneado con CamScanner

En cambio, el alma es pura luz, viene del amor y de la paz, no necesita imponerse y por eso, simplemente, te susurra. El alma te muestra la verdad, y es tan clara, tan evidente, que con su sola presencia la comprendes al contemplarla.

Por eso, para poder escuchar la voz de tu alma es necesario aquietar tu mente, bajar el volumen del ego, sobrevolar tus miedos y dirigir tu atención hacia el amor, hacia el alma. Y eso se puede conseguir a través de la relajación, la respiración, el yoga, la meditación, las afirmaciones, la naturaleza, etc., conectando con el aquí y el ahora.

El alma conoce el camino hacia tus sueños, hacia la alegría, la abundancia, el amor, la paz, la sabiduría y la dicha, porque viene de allí.

El ego no. El ego sólo te puede mostrar el camino hacia el miedo, la carencia, la necesidad y el sufrimiento.

CADA UNO TE MUESTRA EL CAMINO HACIA SU ORIGEN.

El alma existe porque fue creada por Dios. En cambio, el ego forma parte de la condición humana. El ego lo creamos para protegernos en nuestra infancia cada vez que sentíamos miedo, y nos fue útil para sobrevivir en una etapa de nuestra vida en la que nuestra mente todavía se estaba desarrollando.

Alguna vez te ha pasado que, cuanto más feliz eres o en los momentos decisivos de tu vida, aparece la vocecita del miedo tratando de paralizarte o convencerte para que te eches atrás. Cuando eso suceda tienes siempre dos opciones:

Escaneado con CamScanner

1. Darle las gracias por la información y decirle que puede descansar y ya te haces cargo de la situación. Movernos nos ayuda a liberar el exceso de energía mental generada por el miedo. O realizar alguna actividad que mantenga tu mente ocupada en otras cosas y conectando con el aquí y el ahora.
2. Escucharlo, creerlo, entristecerte, cabrearte y sufrir.

Si eliges la opción 1, descubrirás cómo a través del vocabulario, de tu voluntad, del movimiento y del poder del enfoque tienes el poder de dirigir tu mente y tu vida hacia lo que te hace sentir bien y hacia lo que es bueno para ti. Habrás debilitado el miedo y fortalecido tu sistema de creencias basado en el amor, la confianza y la alegría.

Si eliges la opción 2, te sentirás una víctima, dolido y débil.

Todo en esta vida se puede aprender a base de paciencia, entrenamiento, perseverancia y conciencia.

A veces las personas que han trabajado en sesiones conmigo han experimentado resistencias muy grandes al cambio cuando iniciaban los ejercicios de cambio de creencias.

Y parecía que, en vez de mejorar su situación, empeoraba por momentos. En algunas ocasiones, la persona comenzaba a sentirse físicamente mal, a sentir mareos o ansiedad. Cuando surgen este tipo de emociones es porque el cuerpo empieza a liberar todo lo que tiene reprimido. Si te sucede es porque vas por buen camino. Has empezado a liberar lo que te hacía daño. No lo juzgues, respira y permítete sentir lo que sientes sin darle mayor importancia.

A otros les sucede que, al mirarse al espejo y empezar a hablarse con cariño, sienten un rechazo muy grande a realizar este tipo de afirmaciones. Si es tu caso, simplemente

Escaneado con CamScanner

respira, observa los pensamientos que aparecen, permítete sentir lo que sientes y empieza a hablarte con cariño.

Lo que más teme el ego es la alegría, porque es la gran desconocida. La misión de tu mente es protegerte de lo desconocido, y cuando no estamos acostumbrados a experimentar el amor y la alegría en grandes dosis, es normal que tu mente trate de asustarte y alejarte de todo lo bueno que tu corazón anhela.

Es así de simple. Por eso a veces trata de convencerte para que no seas constante en tus ejercicios y te dice: «Eso es una tontería, para qué lo vas a hacer, no funcionará, no puede ser tan fácil». En otros casos, el ego empieza a somatizar y a generarte miedo a través del malestar físico.

Pero, en realidad, tu ego es como un niño asustado que en cuanto lo abraces se calmará. Si luchas contra él, se revela. Pero, si lo abrazas y le hablas con cariño, se calma. El ego lo único que necesita es que lo aceptes y lo lleves contigo. Lo creó tu mente para protegerte y en muchas ocasiones te ayudó a proteger tu vida.

Ahora es tiempo de darle las gracias y decirle con mucho cariño que a partir de ahora eres tú quien dirige tu vida. Lo más bonito es que, cuando tú lo integras, lo aceptas, lo abrazas y le hablas con amor, él deja de asustarse y de quejarse.

He trabajado con muchísimas personas y por eso te puedo asegurar que nuestro mayor miedo es ser felices y sentirnos amados, porque son emociones que hemos experimentado en dosis tan pequeñas que nos asusta la intensidad. Pero puedes estar tranquilo, nuestra capacidad para sufrir es limitada. Pero **nuestra capacidad para amar y para ser felices es ilimitada.**

Escaneado con CamScanner

14

SOLTAR EL PASADO

«El pasado debe morir para dar lugar a un nuevo futuro.»

Laín García Calvo

Constantemente estamos reviviendo pensamientos del pasado o soñando con el futuro. Así es literalmente como **nuestra mente crea**. Reviviendo una y otra vez nuestros recuerdos, conseguimos que vuelvan a repetirse en nuestra vida.

¿Cuántas veces te ha pasado algo malo y se lo has contado a todo el mundo una y otra vez? Cada vez que lo cuentas, lo revives y vuelves a sentirte mal, y a esa emoción, a base de repetirla muchas veces, lo que haces es darle fuerza para que vuelva a repetirse.

Es normal que cuando te sucede algo doloroso tú sientas la necesidad de contarlo, y de hecho es bueno hacerlo para soltarlo. Pero, una vez que lo has hecho, no vuelvas a revivirlo. Y antes de contarlo, elige bien a la persona que se lo vas a

Escaneado con CamScanner

contar, elige a alguien que te ayude a trascender ese dolor, a gestionar y a liberar esa emoción. No se lo cuentes a alguien que aumente el drama, porque eso no te beneficiaría.

Y una vez que lo hayas superado, si quieres contárselo a alguien que esté pasando por eso, y puedes ayudarle y transmitirle la esperanza de que también puede superarlo, al no haber ya emoción, no hay problema. El problema viene cuando revives la emoción una y otra vez.

Si no sabes a quién contárselo, más adelante te explicaré cómo puedes gestionar una situación dolorosa.

Ahora me basta con que tomes conciencia de que cada vez que hablamos del pasado lo estamos reviviendo. Por eso hay tantas personas que no cambian. Primero, porque reviven una y otra vez los mismos pensamientos, palabras y situaciones. Y segundo, porque las personas que están a su alrededor ya se han formado una imagen de ellos que los ancla en el pasado.

¿Qué quiere decir esto?

Cuando tú te formas una imagen de una persona y revives esa imagen una y otra vez, «impides» que esa persona cambie contigo. Porque te has formado una imagen tan rígida que, aunque esa persona cambie, es posible que contigo siga comportándose igual que tú la percibes.

A veces, hay personas que me dicen: «Mi marido no va a cambiar, eso es imposible». Sin darse cuenta, esa persona con sus palabras está creando una realidad, está declarando lo que fue y lo que va a seguir siendo su marido con ella.

Por eso es tan importante no sólo dejar ir el pasado, sino también los recuerdos negativos y las limitaciones asociadas a otras personas, y aprender a verlas en el presente, como hombres y mujeres nuevos. Incluso, si queremos ayu-

Escaneado con CamScanner

dar a alguien que quiere realizar un cambio bueno para él, imaginémosle viviendo lo que esa persona desea vivir.

Porque las expectativas que tenemos sobre los demás tienden a ser cumplidas.

Cuando conoces a una persona por primera vez, no tienes recuerdos de ella, y como no puedes juzgarla, te comportas de una forma diferente a como lo haces después de verla todos los días durante cinco años, porque ya la tienes etiquetadísima.

Tú no puedes hacer que otros cambien, pero sí puedes permitirlo.

Sergi Torres dijo que **amarse es mirarse a los ojos como si fuera la primera vez que nos vemos**. Amarse es olvidar los errores del pasado y mirar a esa persona como si la viéramos por primera vez. Porque **cuando olvidamos los juicios de nuestra mente, veremos a una persona nueva,** podremos ver su potencial y sus dones. Pero, si cada vez que ves a alguien recuerdas sus errores, sus puntos débiles y lo que no te gusta de ella, estarás reforzando esa realidad en esa persona.

Lo mismo sucede con tu forma de verte a ti mismo. Si tú quieres cambiar, empieza a verte con otros ojos, empieza a visualizarte de forma diferente y a pensar y a comportarte de otra forma.

Para fortalecer ese cambio es bueno que lo acompañes con otros en tu vida cotidiana: cambia un poco la decoración de tu casa o algún mueble de sitio, pinta una pared de otro color, haz limpieza en tu armario y regala lo que ya no te pones, combina de otro modo tu ropa, estrena un nuevo *look*, aprende a cocinar algo diferente o escucha otra música; son pequeños detalles que marcarán una

Escaneado con CamScanner

gran diferencia, porque te ayudarán a ver que realmente se están produciendo transformaciones en tu vida.

Las etapas de nuestra vida son como las habitaciones de una casa. Para poder entrar en una nueva habitación es necesario que salgas de la habitación en la que ahora te encuentras. Sólo tú puedes tomar esa decisión si quieres realizar cambios en tu vida. Y cuando decidas dar el paso, deja de hablar del pasado, especialmente, **deja de hablar de todo lo malo que te sucedió en el pasado**. Porque en el momento en que dejas de hablar del pasado, permites que caiga en el olvido y que se acabe borrando de tu mente.

Hace unos años fui consciente de que apenas tenía recuerdos de lo malo que me había sucedido, y en cambio tenía muchísimos detalles de todo lo bueno que había vivido. Y eso era debido a que las buenas experiencias las había revivido en mi mente una y otra vez. Y en cambio, había hecho todo lo posible para no pensar en las malas, para olvidarlas, y no había vuelto a hablar de ellas.

Si no liberas o sueltas aquello que no quieres en tu vida, no puede llegar aquello que quieres. Es como si un día vas a hacer la compra con las bolsas de la basura en la mano. Si tienes las manos llenas de lo que no quieres, no podrás adquirir lo que sí quieres. Primero has de soltar la basura y liberar tus manos para conseguir lo que sí quieres.

Vivimos en un universo lleno de infinitas posibilidades, pero, mientras pensamos de la misma manera, repetimos las mismas experiencias una y otra vez. Hasta que un día nos atrevemos a pensar y a hacer algo diferente, y ese día salimos del bucle.

Haz lo que nunca has hecho y verás lo que aún no has visto. **Rompe el patrón.**

Escaneado con CamScanner

EL CAMBIO ES REAL

Para levantar una nueva vida, a veces es necesario derribar el pasado, para que lo viejo deje espacio a lo nuevo.

Una nueva vida debe levantarse sobre un nuevo sistema de pensamiento. Una nueva vida no puede sostenerse en un sistema de pensamiento levantado sobre la carencia, sobre la culpa, sobre la envidia, sobre el resentimiento.

Por eso a veces la inspiración llega a tu vida como un tsunami que no deja nada en pie. Porque primero es necesario derribar y limpiar para poder empezar a construir sobre los cimientos de la verdad, de la abundancia y del amor.

Cuando esto suceda, no temas, todo lo que sucede forma parte del cambio que tú has pedido.

La vida nos entrena constantemente. Es nuestro entrenador personal, siempre al ritmo que somos capaces de soportar. Nos da una lección y nos deja tiempo para respirar, para recuperar las fuerzas, el aliento y la paz. Unas veces con lecciones más duras, otras más sencillas, pero todas tienen un propósito: enseñarnos quiénes somos realmente y el camino hacia nuestros sueños.

La vida cada día trata de enseñarte quién eres realmente, tu origen, tu grandeza y todo el poder que se te ha dado para hacer tus sueños realidad.

Y para poder hacer tus sueños realidad es necesario que aprendas a **creer en ti**. O lo que es lo mismo, aprender a educar tu mente, a ignorar el ego y darle el poder a la voz de tu alma. Y a medida que aprendas a ignorar el ego y escuchar la voz de tu alma, más fácil será el camino para ti.

Tu alma conoce el camino hacia tus sueños y es ella quien te guía hacia ellos.

Escaneado con CamScanner

Por eso, pase lo que pase, no te asustes cuando lleguen cambios inesperados. Si eso está sucediendo en tu vida, es necesario que así sea para llegar adonde tú quieres. Por eso, trata de mantener la calma en todo momento y dirige tu mirada hacia tu sueño, y fortalece tu confianza con afirmaciones poderosas.

Recuerda que a veces, para cambiar, es necesario primero derrumbar los edificios levantados sobre el miedo para construir una nueva estructura firme sobre el amor capaz de sostener una vida extraordinaria.

TESTIMONIO

Después de mantener mis sesiones contigo, he descubierto algo en mí que me ha hecho cambiar mi modo de pensar y actuar frente a las distintas situaciones de la vida. Y ha sido aprender a reclamar lo que es mío. Nunca lo hacía, aunque sabía que era mi derecho, nunca manifestaba con palabras mi derecho a lo mío, por no crear conflictos o por complacer a los demás, o simplemente por creerme incapaz de conseguirlo.

Me has enseñado que tengo que ***reclamar lo que es mío*** *a pesar de las circunstancias de los demás; desde que lo hago, las cosas que reclamo me vienen de una forma u otra.*

He aprendido a controlar mi ansiedad, a que, cuando me vienen pensamientos negativos a la ca-

Escaneado con CamScanner

beza, ***soy capaz de cambiarlos y de que la ansiedad física se vaya****. Eso es consecuencia de la reprogramación de creencias que, aunque parezca que es una cosa muy complicada de hacer, es sencilla.*

He aprendido a quererme más, a saber que soy la persona más importante de mi vida*, y a cuidarme ante todas las cosas, a cuidar mi vocabulario conmigo misma,* ***a tratarme con cariño y a perdonarme.***

A no juzgar a los demás*, los que se portan o han portado mal conmigo, bastante tienen con cometer esos actos; muy mal se tiene que encontrar una persona para tratar así a otra. No sé cómo han llegado a ese estado, pero yo no los juzgo, principalmente porque el daño se lo hacen a ellos mismos, y todo lo que haces se te devuelve en la vida, lo bueno y lo malo.*

Un abrazo muy fuerte, gracias, gracias, gracias, ha sido un placer conocerte, ¡te quiero!

MERCEDES ROSA JIMÉNEZ

Economista (especialista en Agencias de Desarrollo Local)
Madrid

Escaneado con CamScanner

PARTE III

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

15

LA INFLUENCIA DEL AMBIENTE Y DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN TU VIDA

El ambiente es tan importante para las personas como el terreno para una semilla o como el agua para los peces del mar.

Si el agua de un río o de un mar está contaminada, los peces se mueren. Si un terreno no es fértil o se han vertido en él sustancias tóxicas, las plantas se envenenarán y no darán frutos sanos o morirán.

De la misma forma, **para que un sueño o un proyecto prosperen, es necesario crear y rodearse de un ambiente adecuado** para que ese proyecto florezca.

Como ya sabrás, **nadie tiene poder sobre ti si tú no se lo das**. Pero pasamos tanto tiempo en modo automático que las personas con las que compartimos la mayor parte del tiempo ejercen una influencia muy poderosa sobre nosotros.

Escaneado con CamScanner

Por eso **es tan importante rodearte de las personas adecuadas para que tu sueño pueda prosperar**. Y si eso no fuera posible en este momento es porque esas personas todavía tienen algo importante que enseñarte. En ese caso, protege tu sueño aún más y eleva tu nivel de conciencia y muévete, no estés todo el tiempo en ese ambiente.

Por otro lado, no sólo nos influyen las personas con las que convivimos, también los medios ejercen una gran influencia sobre nosotros.

No somos conscientes de la enorme influencia que ejercen los programas que vemos habitualmente en la tele o escuchamos en la radio. Tu mente absorbe millones de imágenes y palabras cada día, que automáticamente pasan a formar parte de tu sistema de creencias. Pues, aunque nuestra mente tiene filtros de información, procesamos y grabamos mucha más información de la que podemos imaginar.

Por eso es tan importante seleccionar con conciencia lo que ves. Los medios de comunicación ejercen una influencia muy poderosa en tu vida, sobre todo cuando recibes la misma información muchas veces. La repetición acelera y refuerza el proceso de grabación de creencias.

Estar informado es importante, pero seleccionar los medios a través de los cuales te informas, también, y el tiempo que les dedicas al día, también. La mayoría de los programas informativos dan más bombo a las malas noticias que a las buenas. Haz la prueba, ¿cuántas noticias buenas y malas hay en cada programa informativo?

Con esto no quiero decir que haya que mirar hacia otro lado. Pero sí te pido que tomes conciencia del tiempo que dedicas al día para ver imágenes llenas de violencia y

Escaneado con CamScanner

agresividad y cuánto tiempo dedicas al día para ver imágenes que te transmitan alegría, confianza, esperanza, paz, salud, bienestar, amor o entusiasmo.

Te voy a poner un ejemplo un poco radical, pero muy claro. Imagina una charca de agua contaminada llena de basura. ¿Bañarías a tu bebé en esa agua?

La respuesta es evidente. Si protegemos a los niños de la agresividad, ¿por qué te expones tanto tú a ella? Si ves que toda esa violencia, que a veces se retransmite en los medios informativos una y otra vez, no es buena para un niño, tampoco es buena para ti. Sobre todo porque no eres consciente del alcance y del impacto mental que te produce esa información.

Hace años que dejé de ver la tele. Pero recuerdo que, hace mucho tiempo, los fines de semana por la noche ponían un programa en el que contaban todos los casos de jóvenes desaparecidos y maltratados. Justo a la hora que los jóvenes salen los fines de semana. Es muy difícil disfrutar de la noche del viernes o del sábado si, mientras tu hijo o tu hija sale con sus amigos, tú te pones a ver un programa que sólo recoge casos de violencia, maltratos, asesinatos y desapariciones.

Por eso no es casual que las personas más miedosas sean las que más programas de este tipo han visto, porque ya están programadas audiovisualmente con un sinfín de historias de violencia.

Por eso, desde hace muchos años yo elijo lo que quiero ver. Selecciono antes de ver algo. Hay personas que tienen el hábito de estar con la tele encendida como «música de fondo» cuando se encuentran en casa. Esto es como dejar la puerta abierta de tu casa de par en par. Cualquiera pue-

Escaneado con CamScanner

de entrar y hacer lo que se le antoje. Esa información que se cuela en tu mente, a base de oírla muchas veces, acaba convirtiéndose en creencias que terminan atrayendo a tu vida experiencias afines a lo que has estado escuchando repetidamente.

Por eso es tan importante seleccionar la información y los programas que eliges ver. Te voy a poner un par de ejemplos de cómo me condicionaron a mí.

Yo nunca fui muy fan de la tele, pero sí que hubo algunas series que me engancharon y ahora os voy a contar lo que sucedió. En aquel momento no fui consciente de la enorme influencia que ejercieron en mi vida. Fue hace poco cuando me di cuenta de lo que había sucedido entonces.

En el invierno de 2007 yo me vi las seis temporadas de *Sexo en Nueva York* una detrás de otra. Ese invierno yo no estaba muy motivada a salir porque me había llevado muchas decepciones en el campo de las relaciones de pareja y decidí dedicarme tiempo a mí misma. Aunque la mayoría probablemente conozcáis la serie, trata de la amistad entre cuatro mujeres que viven en Nueva York y cuentan sus encuentros y desencuentros con los hombres. En esta serie se veían muchas cenas, mucho lujo, muchas compras, una vida social muy activa y mucho sexo.

En la primavera de 2007 yo empecé a conocer hombres con mucho dinero, me subieron el sueldo, aumentó mi vida social y empecé a ser consciente del inmenso valor de la amistad y a cuidarla. Las amigas que llevaban un tiempo sin verme estaban muy sorprendidas con todos mis cambios. Un año después visité Nueva York por primera vez.

Es evidente que la serie me dejó huella.

Escaneado con CamScanner

En 2010 me aficioné a otra serie, esta vez fue *Men on Trees*. Una neoyorquina se va a vivir a un pueblecito de Alaska donde la población masculina era mucho mayor que la de las mujeres. Si mal no recuerdo, había cuatro hombres por cada mujer. Los paisajes eran alucinantes, los bosques, las montañas y los lagos de Alaska me enamoraron. Y yo me vi allí.

Un año más tarde me fui a vivir a los bosques de la Selva Negra, en Alemania. Alaska estaba demasiado lejos y hacía demasiado frío para mí. Yo tenía muchísimas ganas de vivir en las montañas y no sabía por qué. Pero lo cierto es que casi todas las escenas que yo había soñado vivir las viví allí.

Pero hasta que empecé a escribir este libro no fui consciente de la enorme influencia que habían ejercido en mí esas series.

Esas dos series me enseñaron algo que en ese momento necesitaba aprender. Y nada es casual, en las dos series, la protagonista era escritora. Por eso me atraían tanto, porque me estaban hablando de mis sueños.

De hecho, cuando yo llegué a Friburgo a vivir, dediqué mucho tiempo a pensar lo que quería hacer en mi vida. Yo quería cambiar de profesión, pero no sabía por cuál. Y un día, hablando por Skype con mi amiga Mini, le dije:

—¿Sabes qué es lo que reaimente me encantaría hacer?

—¿El qué? —me preguntó ella.

—**Escribir** —contesté yo—. Me encantaría escribir todo lo que voy aprendiendo sobre las relaciones humanas, sobre nuestras emociones, y dar claves para ser más felices. Pero, ¡claro!, yo no soy periodista ni he estudiado para poder escribir.

—Bueno, no importa. Pues, si quieres escribir, empieza escribiendo un blog.

Escaneado con CamScanner

La idea me encantó. Y decidí llevarla a la práctica a modo de prueba. Y empecé a escribir un blog llamado *Cartas desde Friburgo*. Si lo buscas en internet, todavía hoy se puede leer.

Te cuento todo esto para que veas cómo mi alma me fue guiando hacia lo que yo quería y enseñándome lo que necesitaba aprender.

Por eso, estate atento a las señales. Tu alma en todo momento trata de guiarte hacia tus sueños. Sólo necesitas aprender a escucharla. Y para poder escucharla es necesario que te alejes del ruido y de todas esas imágenes cargadas de violencia y agresividad, y empieces a alimentarte de otro tipo de imágenes, en las que tu alma se sienta cómoda y escucharla sea más sencillo.

Escaneado con CamScanner

16

EL INMENSO PODER DE TUS PALABRAS

ESCÚCHATE

El ochenta por ciento de las personas no son conscientes del inmenso poder que ejercen las palabras en su vida, tanto las suyas como las de su entorno.

Realmente, para conocer la vida de una persona sólo tienes que escucharla. Por la forma de hablar de una persona puedes saber cómo le va en su vida personal, en el ámbito de sus relaciones, de su trabajo, salud, etc.

«De la boca sale lo que del corazón procede.»

Jesús

Escaneado con CamScanner

O dicho con otras palabras...

«De la abundancia del corazón habla la boca.»

Mateo, 12, 34

Porque la palabra habla de lo que uno tiene dentro. Y la vida refleja constantemente aquello que decimos. Nuestra mente es algo así como un terminal que está conectado a un gran servidor.

Como ya hemos visto, todo aquello que pensamos repetidamente, expresamos y sentimos emite unas ondas electromagnéticas al servidor central, el universo, que nos responde con realidades, enviándonos experiencias afines a las ondas que hemos emitido.

Las **palabras** pueden hundir o pueden levantar, no tienes más que comprobarlo. Un «te quiero» y un «eres insoportable» provocan reacciones muy distintas.

Hay palabras que despiertan en ti emociones maravillosas y te elevan hasta lo más alto y hay otras que caen como bombas, pueden llegar a destrozarte o a hundirte si tú lo permites.

¿Por qué la **palabra** es tan **poderosa**?

La palabra es creadora, porque la palabra despierta la emoción, y eso equivale a accionar un interruptor que empieza a enviar ondas electromagnéticas al mundo exterior.

Y además de su poder sobre el mundo exterior, **la palabra tiene el poder de modificar el pensamiento** cuando

Escaneado con CamScanner

se repite un número suficiente de veces durante un periodo de tiempo lo suficientemente largo.

Por esta razón, para poder manifestar tus sueños es imprescindible que aprendas a hablar de nuevo. Y para poder aprender a hablar es necesario desaprender muchas cosas y cambiar hábitos.

La realidad que ahora mismo estás viviendo es el fruto de lo que pensaste y sentiste en el pasado de forma repetida durante el tiempo necesario como para que se transformara en realidad.

Por esa razón, **para cambiar algo en tu vida es necesario que cambies los pensamientos que atrajeron esa realidad a tu vida**. Y para cambiar tu forma de pensar es imprescindible que dejes de usar determinadas palabras y empieces a usar otras.

Cuando seas consciente del poder de tus palabras, habrá temas de los que no querrás volver a hablar y habrá otras cosas de las que hablarás sólo cuando sea estrictamente necesario.

Como ya sabes, cuanto más hablas de algo, más veces revives las emociones que esa experiencia genera, y cuantas más veces revives esas emociones, más poder le das a esa experiencia, ya sea buena o mala, más la magnificas. Cierto, ¿verdad? ¿Lo has comprobado?

Como ya vimos en capítulos anteriores, cada vez que hablas de un problema te pones de mal humor, te duele, porque lo revives una y otra vez. Y sin querer, lo haces cada vez más grande.

En el mundo del pensamiento, cuanto más compartes una idea, más la expandes, más la refuerzas, más crece.

Escaneado con CamScanner

APRENDER A HABLAR DE NUEVO

Para aprender a hablar de nuevo es necesario que te escuches y evites el uso de determinadas palabras. Hay palabras que son como bombas. Tienen el poder de destruir o de desanimar.

¿Alguna vez te ha pasado? Tener una idea, compartirla, y cuando alguien la rechaza, venirte abajo con ella.

Las palabras pueden hundir o levantar a alguien hasta lo más alto. ¡¡Compruébalo!!

Tú eres el único que tiene el poder de autorizarte o desautorizarte.

Por eso es muy importante que tú seas consciente del poder de tus palabras. Porque, mientras no creas, te estarás desautorizando a ti mismo. Recuerda que tu mente subconsciente es como un niño. Y como todos los niños, necesita que le hablemos con amor, pero al mismo tiempo con autoridad (entendida como respeto y seguridad).

Si un niño detecta que tú no crees en ti, tus palabras no tendrán poder sobre él y hará lo que le dé la gana. De la misma forma, si tú no crees en lo que dices, tus palabras perderán su efecto. Por eso, simplemente permítete creer.

Tú tienes el poder de crear a través de las palabras, pero también tienes la capacidad para sabotearte. Si tú no crees en el poder de tus palabras y en tu poder para cambiar, te estarás cerrando a ti mismo esa puerta. Y esa

Escaneado con CamScanner

puerta nadie puede abrirla por ti. Tú eliges lo que quieres y lo que no quieres **creer.**

Creer es dar poder.

Para que algo suceda, primero tienes que creer en ello y después permitirlo. ***Creer* y *permitir*** son dos verbos muy poderosos. **Creer** es **crear**, y **permitir** es **aceptar**, para **recibir** eso que anhelas.

Palabras que abren las puertas:

«Yo lo creo.»
«Yo lo permito.»

Palabras que cierran puertas:

«No me lo creo.»
«No me lo permito.»

Todo lo que declares que quieres cambiar dilo siempre con autoridad y al mismo tiempo con amor. Recuerda siempre que es como si estuvieses hablando a un niño (tu mente subconsciente). Si pierdes los nervios y le gritas, sólo conseguirás que se ponga más nervioso y se asuste.

Por eso, si estás nervioso, lo primero que tienes que hacer es liberar esa emoción con alguna técnica de relajación o de liberación emocional, como pueden ser la respiración, el *tapping* o técnicas de liberación emo-

Escaneado con CamScanner

cional (EFT), el yoga. También puedes hacerlo con deporte, cantando, bailando, con una ducha o como tú prefieras. Y una vez que te hayas relajado, ya estás listo para hacer tus declaraciones.

¿CÓMO SE CONSTRUYEN LAS AFIRMACIONES?

Para que tu mente subconsciente comprenda tus palabras correctamente es necesario que tus frases cumplan con las siguientes cinco reglas.

Siempre que quieras cambiar un pensamiento o instaurar una nueva creencia en tu mente subconsciente:

1. Habla en **primera persona**. Empieza las frases con «yo» o referidas a ti (me, mi).

2. Habla siempre en **afirmativo**.

3. Habla siempre en **presente**.

4. Habla con **palabras que te toquen**, que te muevan y que te emocionen.

5. Usa frases cortas y sencillas gramaticalmente hablando.

Escaneado con CamScanner

VERBOS PODEROSOS

Yo soy
Yo puedo
Yo quiero
Yo soy capaz
Yo me merezco
Yo tengo derecho a...
Yo soy digno de...
Yo (me) permito
Yo acepto
Yo me abro a recibir
Yo elijo
Yo creo
Yo deseo completamente

VERBOS PARA LIBERAR

Yo renuncio a...
Yo me libero de...
Yo (me) perdono
Yo bendigo

ADJETIVOS SANOS

Abundante
Admirable
Adorable
Afortunado
Alucinante
Amado
Amoroso
Asombroso
Atractivo
Atrevido
Atento
Bonito
Bello
Bendecido
Benévolo
Bondadoso
Brillante
Cálido

Escaneado con CamScanner

Cariñoso
Capaz
Comprensivo
Creativo
Delicioso
Deseado
Deslumbrante
Dichoso
Digno
Divertido
Divino
Dulce
Elegante
Elegido
Emocionante
Emprendedor
Espectacular
Espléndido
Espontáneo
Exitoso
Fabuloso
Fantástico
Fascinante
Feliz
Fértil
Fiel
Fuerte
Ganador
Generoso
Grandioso
Guapo
Honesto
Honrado
Increíble
Inteligente
Impresionante
Irresistible
Luminoso
Mágico
Magnético
Magnífico
Majestuoso
Maravilloso
Natural
Paradisiaco
Pleno
Pletórico
Poderoso
Precioso
Próspero
Privilegiado
Puro
Radiante
Reconocido
Respetado
Respetuoso
Rico
Sano
Sabio
Sencillo
Sensual
Seductor
Sincero
Superdotado
Tierno
Transformador
Valioso
Valiente

Escaneado con CamScanner

SUSTANTIVOS MÁGICOS

Abundancia
Alabanza
Alma
Amistad
Amor
Alegría
Aprendizaje
Armonía
Atracción
Belleza
Bendición
Bondad
Cariño
Compasión
Comprensión
Corazón
Delicia
Deseo
Diamante
Don
Dulzura
Energía
Estrella
Éxito
Elogio
Felicidad
Fidelidad
Ganar
Gratitud
Inspiración
Intelligencia
Intuición
Luz
Maravilla
Milagro
Pasión
Paz
Perdón
Plenitud
Poder
Potencia
Potencial
Prosperidad
Premio
Privilegio
Regalo
Relajación
Respeto
Riqueza
Sabiduría
Secreto
Salud
Sueño
Ternura
Triunfo
Verdad
Victoria
Vitalidad

Escaneado con CamScanner

¿CÓMO FUNCIONA LA NEGACIÓN? ¿CÓMO USARLA?

Cada vez que tú usas la palabra «no», se crea un vacío que, si no lo llenas con algo nuevo, volverá a llenarse de lo que acabas de negar.

Por esa razón, cuanto más niegas algo, más de eso vas a recibir, a no ser que, inmediatamente a continuación, declares lo que sí quieres.

¿Qué sucede cuando alguien te dice «no mires»? Automáticamente, lo primero que haces es mirar. Porque nuestros mecanismos subconscientes son mucho más veloces que los conscientes.

Por esta razón, cuando una persona dice: «Yo no quiero más problemas», «más deudas», etc., lo que está atrayendo es, precisamente, más de eso mismo que está negando.

Si quieres negar algo, afirma a continuación lo que quieres. Por ejemplo...

Si tú entras en un restaurante y dices al camarero «no quiero pimientos», el camarero no te va a traer nada hasta que tú le digas lo que quieres.

Por ejemplo, si quieres poner fin a tus problemas económicos, una buena afirmación sería: **«Yo no quiero problemas económicos. Yo quiero que el dinero llegue fácilmente a mi vida en armonía con todo el universo. Es seguro para mí, lo quiero, lo merezco, lo permito y lo acepto. Gracias»**.

Frases que debes evitar:
«¿Qué he hecho yo para merecer esto?»
«¿Por qué siempre me pasa lo mismo?»

Escaneado con CamScanner

«Eso no funcionará.»
«Mañana empiezo.»
«No puedo.»
«No soy capaz.»
«Eso es imposible.»

Estas frases lo único que consiguen es que te sientas aún peor. Sea lo que sea lo que te está sucediendo, tú no te mereces sufrir, tú no te mereces vivir experiencias difíciles. Si las estás viviendo es porque necesitas vivirlas para experimentar y para aprender. Es porque hay pensamientos que las atrajeron a tu vida.

Recuerda que sólo lo que vemos puede enseñarnos lo que no vemos. Es decir, lo que sucede fuera nos muestra lo que pensamos dentro.

Y sea lo que sea, **nunca te culpes, no te mereces nada de lo que has sufrido. Siempre te mereces todo lo mejor.**

No podemos hacer nada por evitar lo que ya ha sucedido. Ahora lo mejor que puedes hacer es tratarte con cariño y empezar a pensar de otra forma más amorosa. Perdona y deja marchar el pasado, para que empiece un nuevo futuro.

Y no trates de comprenderlo todo, hay experiencias, como violaciones, abusos, asesinatos, enfermedades, que son muy difíciles de comprender. Ahora mismo no tenemos la capacidad de comprenderlo todo, pero sí tenemos el poder de aceptar el pasado, perdonarlo y liberarlo.

Libérate también de todas las expresiones que hablen de derrota, de fracaso o de carencia. A continuación, te doy una lista de palabras que erradicar de tu vocabulario.

Escaneado con CamScanner

VOCABULARIO QUE HUNDE

Imposible	*Culpa*
Nunca	*Carencia*
Jamás	*Crítica*
Complicado	*Fracaso*
Eso es imposible	*Derrota*
Eso es muy difícil	*Pérdida*
No me lo creo	*Venganza*
No funcionará	*Miedo*
Siempre me pasa lo mismo	*Esto es una mierda*

Es impresionante cómo tantas veces inconscientemente nos privamos de lo que es realmente bueno para nosotros, y nos quedamos atrapados en nuestros hábitos, repitiendo modelos de comportamiento que nos hacen revivir las mismas experiencias una y otra vez.

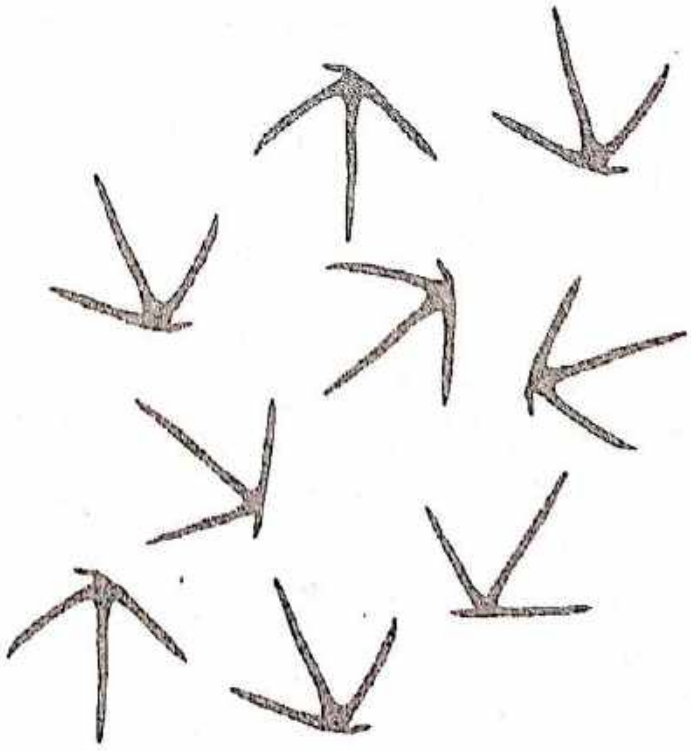
Nos frenamos y boicoteamos con un montón de excusas: «no tengo tiempo», «es demasiado caro», «yo no valgo para eso», «eso es muy complicado», «es demasiado bonito para ser verdad», etc. Sólo son excusas que te hacen permanecer anclado en tu rutina, en tus pautas.

La mayoría de las personas se desautorizan constantemente cada vez que piensan o dicen algo. Obviamente, lo hacen porque no son conscientes de su poder.

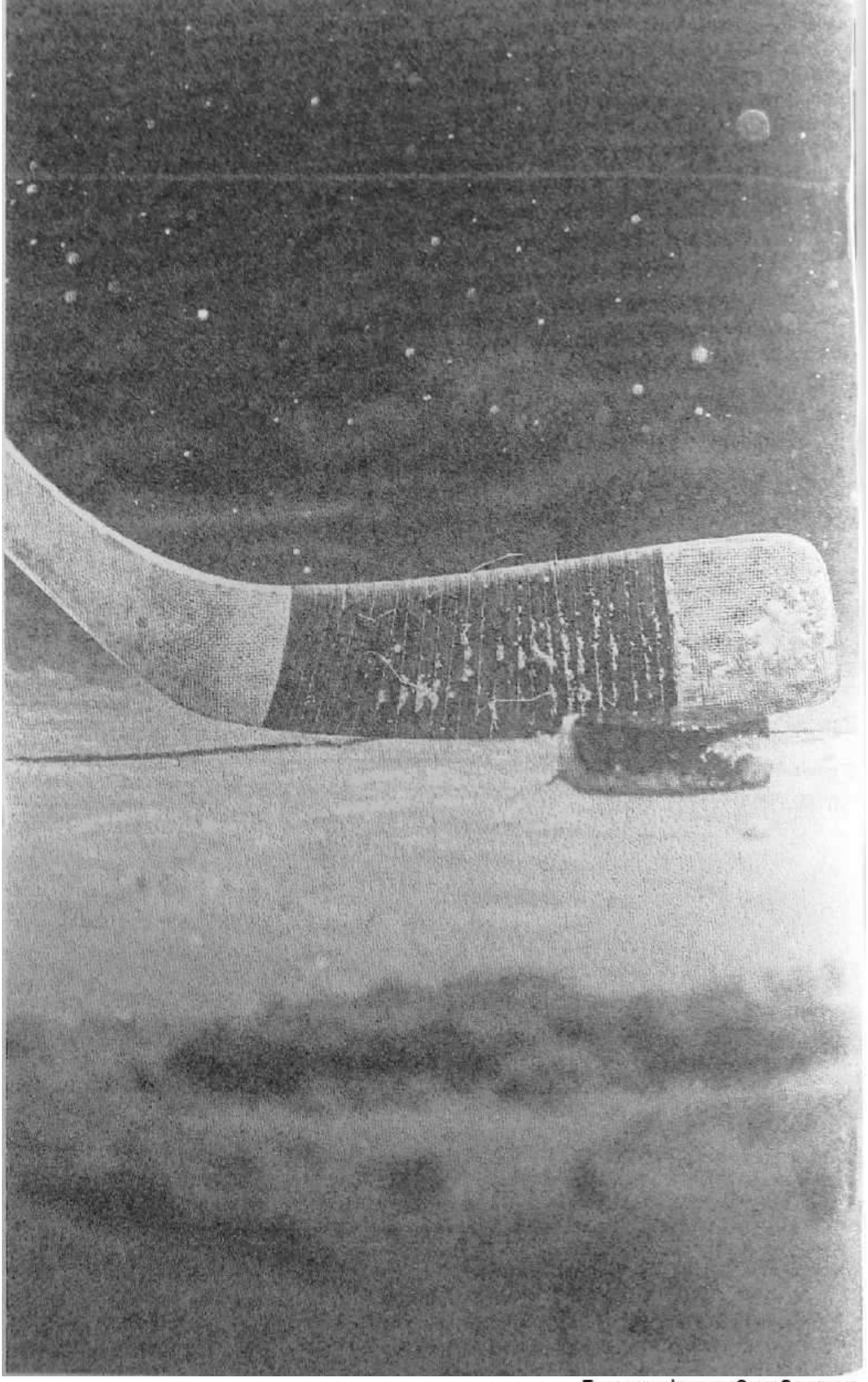
Escaneado con CamScanner

Sin querer, las personas sentencian con sus palabras lo que puede y lo que no puede ser. Por eso es tan importante **tomar conciencia de lo que dices, escucharte y cambiar aquellas palabras con las que te estás cerrando las puertas.**

Cuando aprendas a escucharte y a cambiar tu vocabulario, verás grandes cambios en tu vida.



Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

17

EL INMENSO PODER DE TUS EMOCIONES

La emoción es como una ola que te mece, una fragancia que te hipnotiza, un beso que te eleva, un rayo de sol o una brisa que te acarician. O también puede ser como un terremoto que te hace caer o un vendaval que te arrastra a toda velocidad.

Puede ser algo que te eleva, te hunde o te bloquea. Pueden hacerte sentir una paz inmensa o una irritación descontrolada. Una felicidad sin límites o una tristeza densa.

Hay muchos tipos de emociones, pero todas se pueden clasificar en dos, dependiendo de su fuente: las que provienen del amor y las que provienen del miedo. No existe una sola emoción que provenga de otro lado que no sea ni amor ni miedo.

Las emociones son las energías que generan nuestros pensamientos de forma automática. Su intensidad depende del pensamiento que las generó y del tiempo que alimentes ese pensamiento.

Escaneado con CamScanner

Es necesario aprender a gestionar tus emociones para disfrutar de tu vida. **La calidad de tu vida va a depender de la calidad de tus emociones y de tu habilidad para gestionarlas.**

Reprimir las emociones no soluciona el problema; todo lo contrario, lo empeora, y tarde o temprano se manifestarán en el cuerpo. Por esta razón, aprender a gestionar tus emociones es imprescindible tanto para triunfar en el nivel profesional como en el campo de las relaciones y en el de la salud.

Hay veces que no sabes de dónde vienen ciertas olas de intranquilidad, inseguridad, ansiedad o tristeza. Pero, como todas las olas, siempre pasan.

En esos momentos es muy importante mantener la calma, quitarle importancia, observar lo que está sucediendo como si fueras un espectador, dejarlo que fluya y permitir que se vaya.

Permite que salga y pase de largo. Se trata de aprender a observar sin que te arrastre. Es decir, distanciarte emocionalmente para que puedas descubrir por qué ha sucedido eso, de dónde viene y qué necesitas aprender de esa experiencia.

La visualización puede ayudarte mucho a comprenderlo. Imagina que vas por una carretera y de repente una ráfaga de viento se cruza en tu camino arrastrando consigo una nube de arena que te nubla la visión. Las ráfagas de viento, las olas, los torbellinos, todo pasa, ¿verdad?

Para solucionar algo, el primer paso es ser consciente de lo que está sucediendo. El segundo paso es aceptar tu responsabilidad en el asunto. El tercer paso es descubrir qué ha originado eso y cómo cambiarlo. Y el cuarto paso es hacer

Escaneado con CamScanner

los cambios necesarios, tanto en el nivel mental como en el mundo físico, es decir, realizar las acciones necesarias.

«La gestión emocional es el futuro.»

Laín García Calvo

Si quieres alcanzar el éxito en cualquier área de tu vida, es imprescindible que aprendas a gestionar tus emociones; de lo contrario, tu éxito se verá limitado en su crecimiento y no podrás disfrutarlo.

Tu nivel para gestionar tus emociones es directamente proporcional a tu capacidad para disfrutar de tu vida.

Saber gestionar las emociones no tiene nada que ver con reprimirlas o bloquearlas. Ni siquiera con controlarlas. A mí me gusta más la palabra «gestionar». El control viene del ego. Cuando aprendes a gestionar las emociones, no necesitas controlarlas, porque ya habrás adquirido el hábito. Como verás más adelante, cuando lo comprendas, todo te resultará mucho más sencillo de lo que ahora parece.

El dolor viene de fuera, el sufrimiento se genera dentro.

San Agustín nos decía que buscáramos la felicidad dentro de cada uno, porque es allí donde reside.

Escaneado con CamScanner

Pues bien, dentro de cada uno empieza todo, no sólo la alegría, sino también la tristeza.

Desde que nacemos, interpretamos todo lo que nos sucede, todo lo que percibimos, basándonos en nuestro sistema de creencias (en nuestra forma de pensar, en nuestro sistema de pensamiento).

El dolor o la alegría pueden venir de fuera. Pero la felicidad y el sufrimiento nacen dentro de cada uno.

Lo que más nos duele no es lo que está sucediendo ahí fuera, sino la lectura que estamos haciendo de lo que nos sucede. De ahí que sea tan importante como necesario una buena gestión emocional para poder ser feliz y gozar de una buena salud :)

Tu calidad de vida es directamente proporcional a la calidad de tus emociones. Y la calidad de tus emociones va a depender de cómo te tratas a ti mismo.

TODO ES UN REFLEJO

Tal y como hemos visto en capítulos anteriores, todo lo que ves es un reflejo. Y cuando digo todo, es todo. La ley de causa y efecto opera todo el tiempo sobre todo lo que existe en este mundo sin exclusión ninguna. Por eso, todo lo que te haces a ti mismo o a otros, tarde o temprano, vuelve a ti.

Por ejemplo, si sientes que alguien no te valora, pregúntate: «¿Y yo me estoy valorando? ¿Me valoro a mí mismo?».

Si tú percibes que alguien no te valora, eres tú quien está pensando eso, de acuerdo con lo que te dictan tus creencias.

Escaneado con CamScanner

Si percibes que no te valoran, puede ser cierto o no serlo, pero una cosa es segura: si tú no te sientes valorado es porque eres tú el que no te estás valorando a ti mismo o no estás valorando a otros. O puede que ambas cosas.

Y cuando alguien llega al extremo de decirte que no vales es porque tú llevas tanto tiempo pensando eso mismo que has acabado transmitiéndoselo a esa persona. O dicho con otras palabras, lo has atraído a tu vida. Ha pasado de ser un pensamiento repetido millones de veces a atraer/crear una realidad.

Si sientes que no te dan el reconocimiento que tú esperas, lo que necesitas preguntarte es: «¿Y yo me reconozco a mí mismo?». ¿Te felicitas por todo lo que has conseguido? ¿O cuando alguien te elogia dices: «No, si no es para tanto, cualquiera podría haberlo hecho»? ¿Celebras tus éxitos o piensas que no te mereces ningún reconocimiento?

Cuando la ausencia de reconocimiento ya es una realidad en tu vida es porque llevas tanto tiempo ignorándote a ti mismo, sin reconocerte toda tu valía, que has atraído una realidad semejante a lo que tú piensas.

Por eso, cuando alguien me dice: «¡Es que es verdad. Porque ya me lo han dicho!», lo que sucede es que, de tanto pensarlo, has transmitido tu forma de pensar a los demás y los demás empiezan a verte tal y como tú te ves a ti mismo.

Por esta razón, cada vez que culpas a alguien de algo o le dices lo que piensas, en realidad estás diciéndole a esa persona algo que piensas de ti y que reconoces en ella.

Al culpar, tiras el balón fuera. Y al tirar el balón fuera, te estás desentendiendo del problema, porque crees que no es tuyo. Pero eso no soluciona nada.

Escaneado con CamScanner

La solución empieza por detenerte y pararte a pensar: «¿Qué está sucediendo?». Si una persona se comporta mal contigo, pregúntate qué pensamiento ha atraído eso a tu vida. Y una vez descubras qué te estás haciendo a ti mismo (culpándote, exigiéndote, criticándote, avergonzándote, comparándote, etc.), cambia tu actitud contigo mismo por una más cariñosa. Y por supuesto, trata de hablar con esa persona y resolver el asunto amablemente. Pero la primera labor para resolver un problema es la **gestión emocional.**

Por experiencia sé que es agotador vivir tratando de demostrar tu valor. Es agotador vivir tratando de convencer y es agotador vivir tratando de ser reconocido. Porque **cuando tratas de convencer a otros es porque tú no te lo crees.** Es a ti al único que necesitas convencer, no a los demás. Por eso, mientras tratas de convencer a los que están ahí fuera y te olvidas de trabajar en la raíz, te agotas en vano.

Simplemente necesitas reconocerte a ti mismo, valorarte a ti mismo, quererte y aceptarte tal y como eres, para encontrar el reconocimiento, el cariño y la aceptación que buscas fuera. Y una vez que tú lo tengas claro, transmitirás esa claridad a los demás.

Cuando alguien te dice lo que quieres oír, eres feliz y te sientes pleno durante unos segundos, minutos, horas tal vez. Pero esa sensación es efímera, luego se va. Porque el reconocimiento ajeno, por sí mismo, no dura si dentro de ti no alimentas ese reconocimiento.

TODO LO QUE BUSCAS FUERA
SÓLO PUEDES ENCONTRARLO DENTRO.

Escaneado con CamScanner

Cuando lo buscas fuera te frustras, sufres, porque tratas de agarrarlo y se te escapa entre los dedos, porque **no es real**, es sólo un **reflejo** de lo que **tú realmente necesitas**.

Es dentro de nosotros donde se encuentra lo que buscamos. Es sólo dentro de nosotros donde podemos sentir verdadera paz, reconocimiento, amor y valor cuando nos damos a nosotros mismos lo que realmente necesitamos.

Cuando no te sientes suficientemente valorado es porque estás dando más valor a los demás que a ti mismo. Ésta es la señal de que has desequilibrado la balanza.

Cuando esto suceda, mira dentro de ti, pregúntate qué necesitas y **¡¡dátelo!!** Se trata de llenarte tú primero de amor para poder llenar después a los demás.

¡¡Eres inmensamente valioso!!

Si eres incapaz de amar a la persona que tienes en frente de ti es porque en ella estás viendo algo que no te gusta, algo que no aceptas, algo que rechazas y que no le puedes perdonar.

Si le pudieras perdonar, la amarías. Pero si no le puedes perdonar es porque eso que estás rechazando en ella y que no puedes perdonarle tú también lo tienes y no te lo perdonas.

No puedes PERDONAR A OTROS lo que no TE PERDONAS A TI MISMO.

Escaneado con CamScanner

O dicho de otra forma:

NO CONSIENTES A OTROS lo que no TE CONSIENTES A TI MISMO.

Hay un ejercicio que me encanta hacer cuando voy por la calle, en el gimnasio o en cualquier sitio que vea gente; me gusta mirar a una persona al azar y tratar de sentir amor por ella. La miro a los ojos y observo. ¿Qué siento?

Cuando empecé a realizar este ejercicio, mi mente automáticamente siempre juzgaba lo que percibía en esa persona. Si veo algo que no me gusta de esa persona, eso ya me está dando una pista acerca de qué es lo que no me gusta de mí.

Si, al mirarla, consigo no juzgarla y simplemente sentir amor por ella es porque yo he conseguido dejar de juzgarme y amarme tal y como soy.

ATRAEMOS A NUESTROS MAESTROS Y ENTRENADORES

Como ya sabrás, durante toda tu vida tu alma atrae a las personas que necesitas encontrarte para aprender a amarte y para aprender a amar a los que te rodean. Dicen que las almas planean los encuentros antes de nacer, y en última instancia es Dios/universo quien pone en tu vida a las personas que te enseñarán lo que necesitas aprender.

Escaneado con CamScanner

Cuando yo trabajaba en Alemania tenía un jefe muy exigente, tremendamente exigente, disciplinado y estricto. Y cuando empecé a estudiar la ley del espejo del doctor Carl Gustav Jung, me preguntaba: «¿Qué tengo yo en común con esta persona?».

Siendo franca con vosotros, había momentos en los que no soportaba la tensión que se respiraba allí. Era superior a mí. Recuerdo que cuando llegaba el verano en la Selva Negra los bosques se llenaban de pájaros. Era precioso oírlos cantar, y más teniendo en cuenta que en mi estudio trabajábamos todo el día en riguroso silencio.

A mí me encantaba el verano porque abríamos las ventanas y podíamos escuchar a los pájaros. Sin embargo, a él le molestaban porque tenía un problema en los oídos. Y cuando él llegaba a la oficina, teníamos que cerrar las ventanas y morir de calor en silencio.

Un año más tarde, cuando yo estaba viviendo en Madrid, mi habitación daba a un patio interior y un buen día empezaron a cantar unas cotorras, con un sonido desgarrador, que no se callaban nunca.

Empezaron a volverme loca. Era verano y tenía las ventanas abiertas casi todo el día. Y después de llevar no sé cuántos días aguantando las cotorras, me pregunté: «¿Por qué estoy atrayendo yo esto? ¿Qué trata de enseñarme todo esto?».

Entonces, me acordé de mi jefe alemán. Y lo primero que me vino a la cabeza fue «Rut, necesitas perdonarle». Para poder seguir avanzando necesitas perdonar a todos aquellos que te hirieron en el pasado.

Pero, para **perdonar**, primero necesitas **comprender**. Y fue en aquel momento cuando comprendí por qué yo ha-

Escaneado con CamScanner

O dicho de otra forma:

NO CONSIENTES A OTROS lo que no TE CONSIENTES A TI MISMO.

Hay un ejercicio que me encanta hacer cuando voy por la calle, en el gimnasio o en cualquier sitio que vea gente; me gusta mirar a una persona al azar y tratar de sentir amor por ella. La miro a los ojos y observo. ¿Qué siento?

Cuando empecé a realizar este ejercicio, mi mente automáticamente siempre juzgaba lo que percibía en esa persona. Si veo algo que no me gusta de esa persona, eso ya me está dando una pista acerca de qué es lo que no me gusta de mí.

Si, al mirarla, consigo no juzgarla y simplemente sentir amor por ella es porque yo he conseguido dejar de juzgarme y amarme tal y como soy.

ATRAEMOS A NUESTROS MAESTROS Y ENTRENADORES

Como ya sabrás, durante toda tu vida tu alma atrae a las personas que necesitas encontrarte para aprender a amarte y para aprender a amar a los que te rodean. Dicen que las almas planean los encuentros antes de nacer, y en última instancia es Dios/universo quien pone en tu vida a las personas que te enseñarán lo que necesitas aprender.

Escaneado con CamScanner

Cuando yo trabajaba en Alemania tenía un jefe muy exigente, tremendamente exigente, disciplinado y estricto. Y cuando empecé a estudiar la ley del espejo del doctor Carl Gustav Jung, me preguntaba: «¿Qué tengo yo en común con esta persona?».

Siendo franca con vosotros, había momentos en los que no soportaba la tensión que se respiraba allí. Era superior a mí. Recuerdo que cuando llegaba el verano en la Selva Negra los bosques se llenaban de pájaros. Era precioso oírlos cantar, y más teniendo en cuenta que en mi estudio trabajábamos todo el día en riguroso silencio.

A mí me encantaba el verano porque abríamos las ventanas y podíamos escuchar a los pájaros. Sin embargo, a él le molestaban porque tenía un problema en los oídos. Y cuando él llegaba a la oficina, teníamos que cerrar las ventanas y morir de calor en silencio.

Un año más tarde, cuando yo estaba viviendo en Madrid, mi habitación daba a un patio interior y un buen día empezaron a cantar unas cotorras, con un sonido desgarrador, que no se callaban nunca.

Empezaron a volverme loca. Era verano y tenía las ventanas abiertas casi todo el día. Y después de llevar no sé cuántos días aguantando las cotorras, me pregunté: «¿Por qué estoy atrayendo yo esto? ¿Qué trata de enseñarme todo esto?».

Entonces, me acordé de mi jefe alemán. Y lo primero que me vino a la cabeza fue «Rut, necesitas perdonarle». Para poder seguir avanzando necesitas perdonar a todos aquellos que te hirieron en el pasado.

Pero, para **perdonar**, primero necesitas **comprender**. Y fue en aquel momento cuando comprendí por qué yo ha-

Escaneado con CamScanner

bía atraído a una persona tan exigente a mi vida. La respuesta fue muy sencilla: porque yo era tremendamente exigente conmigo misma y hasta ese momento no había sido consciente de todo lo que me estaba autoexigiendo.

Era muy dura conmigo misma. De hecho, me di cuenta de que casi nunca descansaba. Con la excusa de que mi trabajo me encantaba, siempre estaba haciendo cosas.

A partir de ese momento, empecé a ser consciente, más comprensiva, flexible y cariñosa conmigo misma. Y además, bajé a casa del vecino y muy amablemente le pedí, por favor, si podía poner las cotorras en otro sitio. El vecino se disculpó y nunca más volví a oírlas.

Después de aquel jefe, atraje a otra persona que también era muy exigente. Esa persona a veces era muy dura conmigo. Pero, a medida que yo me fui dulcificando conmigo misma y bajando el nivel de autoexigencia, él también fue bajando el nivel de dureza y empezó a ser mucho más cariñoso conmigo.

Es así como funcionan estos milagros: cuando tú sanas, los que están a tu lado también sanan. Puede ser que cambien contigo, y sigan comportándose igual con los demás. O que vayan cambiando poco a poco, a medida que van tomando conciencia de sí mismos. Y cuando los que están a tu lado no están preparados para sanar, se distanciarán de ti para dejar lugar a personas que reflejen tu nuevo estado de conciencia, tu nueva forma de pensar y de vivir.

Con nuestro amor tenemos el poder de transmutar situaciones y ambientes. Transmutar es transformar. Siempre ejercemos una gran influencia sobre las personas que están a nuestro alrededor. Podemos influir positiva o negativamente sobre los demás.

Escaneado con CamScanner

LO QUE VEO EN TI ESTÁ TAMBIÉN EN MÍ.

Y cuando trabajas en sanar tus heridas, en elevar tus pensamientos y tu vibración, en crear armonía, mayor es tu poder para transformar positivamente los ambientes en los que te mueves. Porque el amor todo lo puede, todo lo llena, y tú, con tu actitud, tienes el poder de transformar cualquier situación dolorosa en armonía, en paz, alegría o plenitud.

EMOCIONES QUE ABREN PUERTAS

Como ya vimos, durante toda tu vida, tu ego ha levantado un sinfín de muros que te separan de tus sueños. Pues bien, hay emociones que abren puertas y otras que las cierran. Para poder llegar hasta tus sueños, es necesario que empieces a abrir puertas y a derrumbar muros. Por eso he clasificado las emociones en dos tipos: las que abren puertas y las que las cierran.

EL INIMAGINABLE PODER DEL PERDÓN

El rencor levanta muros, el perdón abre puertas.

Los maestros siempre han dicho **«nuestros problemas son sólo una falta de perdón hacia uno mismo en algún área de nuestra vida».**

Escaneado con CamScanner

No se puede llenar un vaso que ya está lleno; por esta razón, para poder comprender estos conceptos, es necesario que dejes tus creencias a un lado por un momento y abras tu mente para comprender estas ideas.

Aquello que a veces crees que te separa de las personas que más quieres no está en ellos, está en ti.

Sentirte bien y en paz con una persona no depende de lo que esa persona haga. Depende de cómo interpretes lo que esa persona hace.

Si sientes que has perdido a una persona querida, para volver a estar unida a ella sólo necesitas hacer una cosa: perdonarla. **Todo lo que nos separa de las personas que queremos desaparece cuando las perdonamos completamente.**

Como bien sabes, sentirte unido a alguien no tiene nada que ver con estar físicamente al lado de esa persona o lejos. Puedes estar rodeado de personas y sentirte solo, y puedes estar solo y sentirte completamente amado por tus seres queridos, aunque en ese momento no estén ahí.

Por esto mismo, si te sientes separado de alguien, en realidad, no tiene nada que ver con la distancia, ni siquiera con la otra persona; tiene que ver con algo que está dentro de ti. Una vez más, sentirte separado es la consecuencia de tu forma de juzgar lo que te sucede. No depende de nadie más, todo está en ti.

Si te sientes separado de alguien es en realidad porque hay algo en ti que está bloqueando el flujo de amor a tu vida.

Imagina que tu corazón es una habitación con una puerta a través de la que recibes y envías amor a otras personas.

Cada vez que te reprochas o te culpas a ti mismo es como si empezaras a amontonar basura delante de esa

Escaneado con CamScanner

puerta. Cada vez que culpas, criticas, juzgas, te quejas, echas un poco más de basura encima. Y llega un momento que sin darnos cuenta, con tanta basura, hemos obstruido esa puerta, y por mucho amor que intente entrar por ahí, si la tenemos atascada, no podrá entrar.

Cuando sientes a alguien lejos de ti, mientras te sigan doliendo sus acciones o sus palabras, no podrás sentirte cerca de esa persona.

Perdonar = limpiar

EL PERDÓN DERRUMBA LOS MUROS QUE EL RENCOR LEVANTA.

Y para que algo te deje de doler, lo primero que tienes que hacer es abrir tu corazón y preguntarte: ¿qué es eso que tanto daño te ha hecho?

Una vez que contestes a esa pregunta, aplica la ley del espejo y recuerda que todo es un reflejo.

Normalmente, nos duele lo que nos hacen o la ausencia de lo que nos gustaría recibir. Lo primero es reconocer qué ha generado el dolor.

Por ejemplo: mi pareja no valora todo lo que yo hago por ella y no me siento reconocido.

Lo segundo es aplicar el reflejo. Cambia el sujeto de la frase por «yo»: «Yo no valoro todo lo que hago», «Yo no me reconozco a mí mismo».

Escaneado con CamScanner

Eso es en realidad lo que te duele. Como tú no te valoras a ti mismo, esperas y necesitas que el otro te valore. Cuando el otro te valora, te sientes bien, pero cuando no lo hace te sientes dolido. Esperas que el otro supla tu carencia, y en el momento en que eso sucede, el amor se ha convertido en dependencia.

El tercer paso es darte aquello que necesitas y perdonarte a ti mismo todo lo que necesitas perdonarte.

Por ejemplo: **«Yo soy inmensamente valioso y me valoro en todo lo que hago»; «Yo me reconozco a mí mismo mi infinito valor».**

Si quieres estar bien con alguien, primero necesitas estar bien contigo mismo. Y de la misma manera, para poder perdonar a alguien, primero necesitas perdonarte a ti mismo.

Si no perdonamos, es muy difícil seguir creciendo, porque estarás soportando una carga muy pesada que dificultará y bloqueará tu crecimiento.

Experimentar el perdón es una de las experiencias más maravillosas y renovadoras que puedes vivir. El **perdón** es uno de los ejercicios **más poderosos que existen**.

El amor es sólo uno. Cuando tú amas a alguien, el amor es algo que os une a los dos. El rencor es el no reconocimiento de ese amor, un bloqueo que interrumpe la comunicación de ese amor. Por tanto, si el amor es sólo uno, el rencor que obstaculiza el flujo de ese amor también.

Si el rencor te impide sentirte en paz con esa persona, en el momento que tú consigas borrarlo de tu corazón, desaparecerá también del corazón de la otra persona.

De todas las experiencias que he vivido, descubrir el poder del perdón ha sido sin duda la más maravillosa.

Escaneado con CamScanner

Es curioso e impresionante cómo desaparecen los problemas cuando te perdonas por aquello que en algún momento de tu vida te sentiste culpable y perdonas a otros. El poder del perdón es realmente asombroso.

Os voy a poner dos ejemplos para que sepáis de lo que estoy hablando.

Hace años hice un proyecto de licencia de actividad a un familiar. En aquel momento yo tenía la autoestima muy baja. No tenía ganas de hacer ese proyecto porque apenas tenía tiempo para mí, así que ¡como para dedicarlo a un trabajo que no me apetecía nada! Pero un familiar intercedió y me pidió que por favor lo hiciera. Accedí y pasé un presupuesto. Me aprobaron el presupuesto. Entregué el proyecto y me pagaron dos terceras partes de lo acordado. El resto acordamos que me lo ingresarían cuando concedieran la licencia.

Pasó el tiempo, concedieron la licencia y a mí no me dieron lo que me debían. Y como mi autoestima estaba tan baja, ni me atreví a pedirlo. Confié en que algún día me lo pagarían.

Pasaron varios años, pero el cliente ni me pagaba ni me decía nada. Simplemente nos distanciamos, porque yo estaba molesta, pero nunca me atreví a decir nada.

Cinco años después, cuando empecé a trabajar en el mundo del crecimiento personal, analicé mucho mi infancia y la niña interior. Y entonces un día me vino una idea: «Rut, tienes que perdonar a esa persona». Esa persona y yo éramos superamigos cuando éramos niños, hasta que llegamos a la adolescencia. Él cambió su forma de comportarse y a mí me dolió. Nos distanciamos y nunca volvió a ser lo mismo.

Cuando llegué a casa comprobé esa creencia con el método del péndulo que al final del libro os explico. Y

Escaneado con CamScanner

efectivamente, comprobé que yo no le había perdonado algo que pasó cuando yo tenía doce años.

Le perdoné con *psych-k* y con *ho'oponopono*. Y a los pocos días recibí una llamada de la persona que cinco años antes me convenció para que realizara ese proyecto, y me dijo: «Precisamente ahora estábamos hablando de ti», y me preguntó: «¿Cuánto dinero te debe? Estate tranquila porque me ha dicho que te lo va a pagar».

No había pasado ni una semana desde que fui consciente de esa falta de perdón y de perdonarle. A él y a mí, que inconscientemente había atraído ese problema en un momento de baja autoestima.

Y unas semanas más tarde me pagó.

CUANDO TE PERDONAS A TI MISMO, ESTÁS ABRIENDO UNA PUERTA INMENSA A TODO EL BIEN QUE ESTÁ INTENTANDO ENTRAR EN TU VIDA Y NO PUEDE, PORQUE SE ENCUENTRA CON LA PUERTA DE LA CULPA.

La segunda experiencia también está relacionada con el dinero.

Cuando yo dejé mi carrera como arquitecta en Alemania y me volví a España para formarme como *coach*, me concedieron seis meses de prestación por desempleo.

Los últimos meses, el ambiente de trabajo era realmente difícil, y por mucho que yo intenté disfrutar de mi profesión, la tensión que se respiraba me agotaba. Durante un tiempo, deseé que me despidieran, pero como eso no

Escaneado con CamScanner

sucedía, cuando tuve claro que me quería volver a España a hacer todo esto, yo tomé la iniciativa y con un mes de antelación les dije que me iba a ir.

La noticia no fue bien recibida y eso provocó que aumentara la ya de por sí elevada tensión del ambiente de trabajo y los niveles de exigencia. Dos días después sufrí una crisis de ansiedad y dije que en esas condiciones no podía seguir. Ellos me dijeron que las condiciones eran inamovibles y que si no estaba capacitada para realizar mi trabajo que me fuera. Y me fui.

Fue una experiencia muy desagradable, por todas las críticas e insultos que tuve que escuchar y por su forma de proceder. Cuando conté lo sucedido en la oficina de empleo, me dieron la prestación por desempleo y me dijeron que podía cobrarla desde España.

Cuando volví a España, una gran amiga criticó el hecho de que yo pudiera cobrar por el desempleo y ella por ser autónoma no tenía derecho a hacerlo. No era nada contra mí, pero yo por aquel entonces era tan susceptible que llegué a sentirme culpable por estar cobrando el paro.

¿Y sabéis lo que pasó? Que unos meses más tarde me lo dejaron de pagar.

Yo tenía mi hipoteca, estaba pagando un máster y mi cuenta se quedó en números rojos. Todavía me faltaban dos meses por cobrar de paro y el plan económico que yo había hecho se me desmoronó.

Durante meses había temido que me escribieran una carta en la que me dijeran que ya no me iban a pagar más, y un buen día esa carta llegó a mi casa diciendo que yo ya no iba a cobrar más.

Escaneado con CamScanner

Envié un sinfín de *mails* a la oficina de empleo, pero no conseguí nada. Hablé con una amiga alemana que vivía en Friburgo y le pedí por favor que llamara por teléfono. Ella llamó y fue a verlos para exponer mi caso, pero no consiguió solucionar nada.

Pedí ayuda a Laín y me hizo un regalo. Me enseñó un ejercicio de *ho'oponopono* y me dijo que escribiera una carta de perdón en la que yo me perdonara a mí misma por haber atraído inconscientemente esa situación a mi vida.

Asumí mi responsabilidad para poder ejercer mi poder. Durante la reflexión que hice al escribir esa carta, fui consciente de que yo me sentía culpable por estar cobrando ese dinero, por un lado, y, por otro lado, no me sentía merecedora de recibirlo. Y al escribir esa carta, sentí mucha paz, me había perdonado.

Y me dije: «Rut, si tuviste el poder de atraer con tus miedos una carta negativa, por qué ahora no te imaginas que recibes una carta en la que te digan "en breve, usted recibirá los 1.680 euros que le debemos"».

Y una vez hecho eso, me olvidé del tema.

Dos semanas más tarde recibí una carta de la Arbeitsamt de Friburgo, en alemán, por supuesto. Recuerdo que tomé aire y traté de relajarme mientras la abría. Busqué esa frase y la encontré: «En breve, usted recibirá los 1.680 euros en su cuenta».

Mi primera reacción fue escribir a mi amiga para darle las gracias porque imaginé que había sido gracias a ella.

Ella me contestó sorprendida: «¿Por qué me das las gracias si yo no he conseguido nada? El día que fui a verlos no me hicieron ni caso y me pusieron de los nervios. Así

Escaneado con CamScanner

que no tengo ni idea de lo que ha pasado, pero, sea lo que sea, me alegro muchísimo de que se haya solucionado tu problema».

Entonces comprendí que había sido el **perdón** el que había obrado ese milagro y lo había solucionado todo.

El **perdón** no sólo funciona para resolver problemas relacionados con el dinero, el perdón puede solucionar problemas de salud, de amistad o de amor.

He utilizado el *ho'oponopono* después de una discusión o cuando he tenido algún desencuentro con alguien, y los resultados siempre han sido preciosos. A veces puedes ver los resultados en seguida, otras veces tardan más. Todo depende de si aún necesitas aprender algo más de esa experiencia. Porque hasta que una experiencia no te ha enseñado todo, no desaparece de tu vida.

¿CÓMO SABER SI HAS PERDONADO COMPLETAMENTE?

En lo que se refiere a perdonar a otros, **sabes que has perdonado completamente cuando te sientes en paz y no necesitas decir nada más.** Cuando todo está en calma y te sientes agradecido por todo lo que te ha enseñado esa persona y por todo lo que has vivido con ella.

Como ya hemos visto, perdonarse es como limpiar. Inevitablemente, se acumula suciedad en nuestra casa que periódicamente es necesario limpiar. Del mismo modo, necesitamos limpiarnos nosotros por todo el resentimiento, la culpa, la crítica y el temor que inconscientemente producimos en nuestro día a día.

Escaneado con CamScanner

Recuerda que lo que ves como realidad es sólo la punta del iceberg. Puedes tener la sensación de no sentirte culpable por algo, pero, inconscientemente, cuando no hay paz es porque ahí debajo hay algo.

Si no hay paz es porque en algún lugar de ti hay culpa o resentimiento.

Cuando perdonas a alguien con el que has tenido un conflicto de corazón, y lo único que queda después de perdonar es amor, verás cómo en la otra persona tampoco queda nada de resentimiento.

La práctica del *ho'oponopono* está basada exactamente en este principio. **Si borras el resentimiento que sientes hacia una persona de tu corazón, también estarás borrándolo del suyo. Porque todos estamos conectados, todos somos uno y todos formamos parte de ese amor que nos ha creado.**

EL INCREÍBLE PODER DE LA GRATITUD

LA GRATITUD ACERCA. El resentimiento aleja.

El nivel de alegría y felicidad en tu vida no depende de la cantidad de bendiciones que recibas, sino de tu capacidad para agradecer todo lo maravilloso que has recibido.

Si tu puerta de la gratitud está cerrada, difícilmente apreciarás lo que recibes. Si no te sientes feliz en este momento, ve a comprobar si tienes esa puerta abierta o cerrada. Abrirla o cerrarla sólo depende de ti. Recuerda que **tú eres el amo de las llaves que abren todas las puertas.**

Escaneado con CamScanner

EJERCICIO

Toma un papel y haz dos listas. En la columna de la izquierda, escribe todo aquello que crees que necesitas y no tienes. Y en la columna de la derecha empieza a escribir todo lo que has recibido a lo largo de tu vida desde el momento en que naciste.

Si fueras consciente de todo lo que has recibido a lo largo de tu vida, te darías cuenta de que si has llegado hasta aquí y estás leyendo este libro es porque al final siempre has recibido todo lo que realmente necesitabas.

La idea de **gratitud** está ligada a la idea de **abundancia**. Y la idea de **necesidad** está ligada a la idea de **carencia**.

La carencia es la ausencia de la abundancia. Y la necesidad es la ausencia de gratitud. Del mismo modo que la oscuridad es la ausencia de luz.

Si quieres comprender la idea de abundancia piensa en la naturaleza, en los bosques, en el mar, en cualquier árbol, en el cuerpo humano, allá donde mires, verás la abundancia de la naturaleza. Millones de gotas de agua, millones de hojas, millones de granos de arena, millones de flores, billones de células, etc.

Todo es una cuestión de enfoque. La emoción sigue a la mirada. En función de hacia dónde mires, te sentirás de una forma o de otra, verás un extremo u otro. La gratitud y la queja están situadas en extremos opuestos.

Cuando miras hacia la gratitud te sientes pleno y cuando miras a la queja te sientes mal.

La regla de oro para recibir lo que deseas en tu vida es agradecer lo que ya tienes. Nos creemos que seremos

Escaneado con CamScanner

más felices cuando consigamos algo que no tenemos, pero eso es sólo una ilusión, una exigencia del ego insaciable.

Lo único que necesitas para sentirte en paz ahora mismo es dejar de mirar hacia la queja, la necesidad y la carencia, y empezar a mirar hacia todo lo maravilloso que has recibido.

¿Qué es sentirse agradecido exactamente?

Sentirte agradecido = sentirte feliz

Para **recibir** lo que quieres has de sentirte completamente **feliz** en el momento presente con lo que tienes exactamente ahora mismo.

Cuando sueltas los recuerdos dolorosos del pasado, los miedos, las expectativas, y dejas de preocuparte por lo que aún no ha sucedido en el futuro, el resultado es la **paz**. ¿Crees que serás capaz de hacerlo un instante? Inhala aire profunda y lentamente, retenlo unos segundos en tus pulmones y suéltalo muy despacio. Inclina la cabeza ligeramente hacia arriba y sonríe. Y a continuación repite suavemente la palabra ***gracias, gracias, gracias, gracias.***

Puedes sentirte plenamente feliz si eliges sabiamente tus pensamientos. Si la primera vez no consigues los resultados deseados, repite el ejercicio, todo puede conseguirse con entrenamiento, a base de repetir el ejercicio una y otra vez. Y si te asalta la duda de si lo estás haciendo bien, te lo digo ya: ¡lo estás haciendo muy bien!

Sentirte agradecido es una cuestión de enfoque y de entrenamiento. Se trata de conectar con esa emoción de

Escaneado con CamScanner

«ahora mismo lo tengo todo, tengo todo lo que necesito, gracias». Si estás vivo ahora mismo es porque tienes todo lo que necesitas.

Y esa emoción es la que genera la vibración que traerá de vuelta a tu vida muchos más motivos para estar agradecido.

Hace poco conocí a una mujer que tenía una niña y estaba pasándolo muy mal porque estaba intentando tener un segundo hijo y había tenido problemas. Y cuando peor se sentía, su marido tuvo que empezar a trabajar más horas y estaba agotada, porque cuando ella volvía del trabajo, se tenía que hacer cargo ella sola de la niña que tenían.

Y entonces comprendí. Hay parejas que se hunden cuando no pueden tener hijos y se olvidan del milagro que es haberse encontrado y compartir una vida juntos. Y en el caso de las parejas que ya tienen un hijo y quieren tener más, lo primero que necesitan es sentirse agradecidos por el que ya tienen. Para poder disfrutar de dos hijos tienes que aprender a disfrutar del primero y sentirte inmensamente agradecido y bendecido por su presencia.

Con esto no quiero decir que la gratitud sea lo único que influya a la hora de encontrar pareja o quedarse embarazada, pero sí es necesario que esa puerta esté abierta. Para que algo llegue a tu vida tienes que abrir determinadas puertas, la **gratitud** es una de ellas.

Lo mismo sucede cuando una persona se queja constantemente de su trabajo. Si quiere cambiar de trabajo, primero ha de sentirse agradecida por el que ya tiene.

Si quieres un novio o una novia, para poder disfrutar completamente de la compañía de una persona, primero has de aprender a disfrutar de tu compañía, es decir, de ti mismo.

Escaneado con CamScanner

No hay otro camino. La gratitud llama a la gratitud. La queja llama a la carencia.

SI QUIERES RECIBIR LO QUE DESEAS EN TU VIDA, PRIMERO TIENES QUE SENTIRTE AGRADECIDO POR LO QUE YA HAS RECIBIDO. Y SENTIRTE AGRADECIDO SIGNIFICA SENTIRTE COMPLETAMENTE PLENO Y FELIZ EN ESTE MOMENTO.

Si quieres recibir algo, agradécelo por adelantado. Cuando empecé a estudiar el mundo de la mente y de las emociones, todos los días durante varios meses agradecí cosas que quería recibir, pero que aún no tenía.

Escaneado con CamScanner

Durante muchos días me sentí absurda por agradecer algo que en ese momento no era real. Pero lo más importante es que yo seguí haciéndolo cada mañana con una sonrisa, como si fuera un juego. Lo hacía y punto, no le daba más importancia.

Todos los días nombraba aquello que quería conseguir, daba las gracias por todo ello. Y al final, todo aquello que me parecía tan irreal en aquel momento fue llegando.

Unas cosas necesitan más tiempo que otras, no por la dificultad que eso entraña, sino porque, como ya he explicado, nada va a llegar a tu vida hasta que no estés preparado y lo tengas claro. O lo que es lo mismo, nada va a llegar a tu vida hasta que aprendas todo lo que sea necesario para recibirlo.

El amor y la gratitud son como internet. Cuando tú te conectas a la red, tienes acceso a la información, las ondas lo conectan todo y gracias a eso tú puedes hablar o escribir a otras personas. De la misma forma, cuando tú te conectas al estado de gratitud, entras en comunicación con el universo, con tus sueños y con las personas.

Cuando tú das gracias por la presencia de una persona en tu vida, esa persona puede percibirlo si tiene el corazón abierto, recibe ese amor y esa gratitud que tú le envías cuando piensas en ella. Y si esa persona tiene el corazón cerrado, tu gratitud irá disolviendo poco a poco ese muro que cierra su corazón.

Del mismo modo, cuando tú te conectas al estado de gratitud, conectas con personas que vibran en la misma frecuencia que tú (queréis lo mismo, pensáis igual o habéis vivido experiencias parecidas) y empiezas a atraerlos a tu vida.

Escaneado con CamScanner

Con los sueños sucede lo mismo, cuando te conectas con ellos y los sientes como reales, los atraes, por eso es tan importante soñar, creer en tus sueños y dar las gracias por adelantado.

Como ya hemos visto, esto sucede porque en realidad todos somos uno y todos estamos hechos del mismo amor. Cuando nos conectamos a nuestro corazón, podemos también conectarnos a otros. Cuando cerramos el corazón, nos sentimos solos porque nos hemos desconectado.

El amor que nos une es sólo uno. Si tú lo sientes, el otro lo recibe. La gratitud funciona igual que el perdón, tal y como explica el *ho'oponopono*. Si borras un sentimiento de resentimiento hacia una persona, desaparecerá también ese resentimiento del corazón de la otra persona. Si sientes agradecimiento por algo, estarás abriendo las puertas para que ese algo llegue a tu vida.

EMOCIONES QUE CIERRAN PUERTAS

Cada vez que te quejas, cada vez que te criticas o criticas a otros, te culpas o culpas a otros, te avergüenzas de ti o de otros, traicionas, rechazas o abandonas, estás levantando un muro que te separa de tus sueños.

Por eso es tan importante detectar esos comportamientos, para no seguir levantando muros y empezar a desmontarlos. Como ya hemos visto, esos muros se desmontan con el poder del amor, de la gratitud y del perdón.

Escaneado con CamScanner

Vamos a hacer un breve recorrido por esas emociones que levantan muros o que cierran puertas para que te sea más sencillo detectarlas.

LA CRÍTICA INTERNA Y LA EXIGENCIA

La mayoría de las personas se pasan todo el día y toda una vida criticándose sin ser conscientes de ello. Normalmente, crítica y exigencia van de la mano. Las personas que se exigen mucho se critican, y esa crítica retroalimenta la exigencia.

Yo tardé mucho tiempo en darme cuenta. Ser consciente de esto y cambiarlo ha sido una de las experiencias más transformadoras en mi vida.

Yo no fui consciente durante años de lo dura que era conmigo misma. Si descansaba, me criticaba por descansar; si no paraba de trabajar, me criticaba por no dedicarme tiempo a mí misma. Siempre encontraba algún motivo por el que criticarme. ¡¡Era terrible!! Y lo peor es que no era consciente.

La vida me fue colocando espejos para que yo me viera a mí misma, y durante mucho tiempo no entendía lo que estaba pasando hasta que mi vida me colocó delante de un espejo muy grande, para que no hubiera duda y lo viera claramente.

Cuando al fin comprendí y fui consciente de ello, me prometí que nunca más volvería a ser tan dura conmigo misma. A las veinticuatro horas empecé a sentirme muy bien, increíblemente bien. Noté como si me hubiera quitado un gran peso de encima y una gran ola de energía y de bienestar me sumiera en una paz inmensa.

Escaneado con CamScanner

Son muchas las personas que no son conscientes de lo críticas, duras y exigentes que son consigo mismas. La autocrítica es un patrón mental tan automatizado que durante muchos años pasa desapercibido. Esa autocrítica constante es la responsable de los ataques de ira, de rencor, de frustración, de ansiedad, etc., y llevada al extremo durante muchos años, puede causar enfermedades en el cuerpo.

Una forma muy sencilla de saber si te criticas a nivel subconsciente es observar lo que te sucede en tu vida. Si atraes críticas a tu vida es porque tú en algún nivel subconsciente estás siendo crítico contigo mismo. Si atraes a personas muy duras y muy exigentes a tu vida es porque tú también lo eres contigo mismo y/o con otros.

Esa autocrítica es la responsable de generar emociones negativas que atraerán a personas que vibran en la misma frecuencia que tú y, sobre todo, atraerán más críticas.

Si habitualmente recibes críticas, revisa qué pensamientos o conductas han atraído esas críticas a tu vida.

Si te critican y no te afecta la crítica, y lo tomas simplemente como una opinión o algo bueno para aprender, quiere decir que ya estás sanando ese ámbito de tu vida. Cuando dejas de criticarte algo, ya no te tomas a mal las opiniones de los demás.

Y cuando algo ya no te hiere, dejas de atraerlo a tu vida, porque ya ha cumplido su propósito.

¿Qué sucede cuando ignoras a alguien en tu vida una y otra vez? Esa persona acaba desapareciendo. Pues esto es lo mismo. Cuando las críticas ya no te afectan, dejas de atraerlas.

Escaneado con CamScanner

Cuando dejas de criticarte a ti mismo, las puertas que hasta entonces habían estado cerradas para ti empiezan a abrirse.

La autocrítica es como una puerta con triple candado que no te permite avanzar. Porque te quita tanta energía que te deja exhausto.

LA VERGÜENZA

La vergüenza es una falta de aceptación de uno mismo. Una persona se esconde porque teme que los demás descubran cómo es realmente. Se esconde porque teme no ser aceptada. Una persona muy vergonzosa es una persona llena de miedos. Teme ser ella misma porque cree que, si lo fuera, no la querrían o no la aceptarían. Y para «evitar» que descubran lo que no acepta de sí misma, normalmente se esconde detrás del sobrepeso. El exceso de peso es proporcional a la vergüenza que siente una persona de ser como es.

Y para todos los que estéis pensando en las personas que tienen problemas de tiroides u otras enfermedades que generan sobrepeso, la raíz de las enfermedades está en nuestras creencias subconscientes. La mente gobierna el cuerpo en todo momento, y buscará la forma necesaria para justificar el sobrepeso de una persona si es necesario.

Es decir, si así lo dictan sus creencias. Y en el caso de las enfermedades que se transmiten genéticamente, es precisamente por lo mismo, los patrones mentales y emocio-

Escaneado con CamScanner

nes enquistadas también se transmiten de generación en generación, a veces hasta la cuarta generación, a no ser que alguien rompa ese patrón.

La vergüenza también suele estar ligada al miedo a la libertad de ser uno mismo. Y por esa razón, las personas vergonzosas tienden a cargar con las responsabilidades y problemas de los demás, renunciando a su libertad. Que en el fondo es lo que más temen y lo que más anhelan.

El exceso de peso los protege y al mismo tiempo hace que se avergüencen más de sí mismos precisamente por eso. Normalmente, detrás de una persona con exceso de peso existe un patrón de vergüenza y de miedo a ser uno mismo o mostrarse a los demás tal cual es. Atraen por eso situaciones embarazosas a su vida que les harán sentirse aún más avergonzados, como mancharse, caerse o cualquier experiencia que les haga pasar vergüenza.

A muchas personas les sucede algo parecido con las manchas. No es casual que una persona se manche a menudo. No es porque sea descuidado, es porque de alguna forma esa persona se avergüenza de algo de sí misma y, por esa razón, atrae más motivos por los que avergonzarse manchándose.

De hecho, las personas que sufren la vergüenza también se critican mucho a sí mismas. Normalmente, crítica y vergüenza van de la mano.

Enfadarse con nuestra mente o con nuestras creencias sólo empeora las cosas.

Nuestra mente es realmente maravillosa haciendo su trabajo. Gracias a ella podemos automatizar infinidad de acciones. Podemos hacer la digestión, respirar, filtrar el líquido que bebemos, pasear, escuchar música y hablar al mismo tiempo.

Escaneado con CamScanner

Pero no podemos culpar a nuestra mente de nuestra frustración o de nuestra falta de felicidad. La misión de tu mente no es hacerte feliz, es protegerte de todo aquello que ella considera peligroso para ti y de lo desconocido. Y recuerda que es el ego el que manipula esa zona de tu mente, en la que se localizan la vergüenza, la crítica, la culpa, etc. En tus manos está elegir escuchar la voz del amor para sanar esas creencias.

El camino para sanar cualquier patrón es siempre desde el amor. Desde la crítica, la culpa y la queja no vamos a conseguir nunca nada bueno.

Saber que son tus pensamientos los únicos que se interponen entre **tú** y tus **sueños** a veces no es fácil. Por eso es necesario amarte a pesar de los patrones erróneos de tu mente, amarte a pesar de tus «errores».

Por eso necesitamos limpiar periódicamente, limpiar nuestro resentimiento, nuestra culpa, y recordarnos cada día que nos amamos a pesar de todo.

LA ENVIDIA

Envidia es lo que se siente cuando te comparas con otros que han conseguido o tienen algo que tú aún no tienes. La envidia surge de una falta de confianza en uno mismo. Cuando tú no te sientes seguro de ti, tiendes a buscar la seguridad fuera comparándote con otros. Y compararte es una forma de criticarte y de despreciarte a ti mismo.

Lo cierto es que no puedes compararte con nadie, porque eres un ser único con un propósito de vida único, y

Escaneado con CamScanner

cualquier intento por compararte con otros es una ilusión, puesto que no existe nadie igual a ti.

La vida me ha enseñado que cada persona tiene su camino, su proceso, su ritmo y sus tiempos. Compararte con otros sólo te hará sufrir.

La envidia también puede ir acompañada de la exigencia, si por ejemplo tú te exiges ir más deprisa de lo que puedes ir.

Si sientes envidia, transfórmala en admiración. Alegrarte de lo que otros ya han conseguido te abre las puertas a que tú también puedas lograrlo. La envidia levanta muros y la admiración abre puertas. Admirar es una forma de bendecir a alguien, de alegrarse de lo que ha conseguido.

Si tú quieres conseguir lo que otro ya tiene, con la envidia alejas eso de ti. Necesitas confiar en ti y alegrarte de que esa persona lo haya conseguido, porque si esa persona pudo, y eso es lo que tú realmente quieres de corazón, tú también puedes.

Y para que eso sea posible, lo primero que necesitas hacer es:

1. **Creer en ti** y en tu capacidad para conseguir lo que otros ya han logrado; si eso es en realidad lo que tu corazón desea, llegará.

2. **Perdonarte** por ser tan duro, exigente o crítico contigo mismo, por exigirte estar ahí antes de tiempo o por los errores que creas haber cometido (que en realidad eran aprendizajes).

3. **Quererte**. Darte todo el amor necesario para el camino.

Escaneado con CamScanner

LA CULPA

De todos los mecanismos del ego, la culpa es el más dañino de ellos. Culparse no te aporta nada bueno, sino todo lo contrario. Tanto culpar como culparte sólo traerán a tu vida sufrimiento, problemas, bloqueos y obstáculos.

Siempre que tú te sientas culpable, tu mente buscará la manera de castigarte. No porque la mente sea mala, sino porque vivimos en un universo de acción-reacción, causa y efecto. Si tú te sientes culpable, atraerás castigo. Si tú te sientes bendecido, atraes bendiciones.

Todos cometemos errores y todos nos equivocamos porque todos estamos aprendiendo. Tenemos derecho a equivocarnos y a cometer errores, y no por eso merecemos un castigo.

La creencia del castigo viene del miedo.

Un buen padre ama a sus hijos hagan lo que hagan. Un buen padre es consciente de que es inevitable cometer errores durante el proceso de aprendizaje. Y ama a sus hijos incondicionalmente a pesar de todos sus errores.

Y si tu padre te ama, ¿por qué no has de hacerlo tú? Si tu padre no te culpa y no te castiga, ¿por qué has de castigarte tú?

¿Te imaginas a un padre que pegue a su hijo cuando está aprendiendo a caminar porque se cae?

No, todo lo contrario, cuando un padre está enseñando a su hijo a caminar y el hijo se cae, el padre le ayuda a levantarse, le sonríe, le abraza y le dice: «No pasa nada, ¡lo estás haciendo muy bien! ¡¡Te quiero mucho!!».

De la misma forma, Dios nos quiere, hagamos lo que hagamos, porque Él comprende que estamos aprendien-

Escaneado con CamScanner

do. Él no necesita perdonarnos porque él nunca nos ha culpado. Somos nosotros los que nos culpamos y los que necesitamos aprender a perdonarnos.

Es tan importante tomar conciencia de nuestros errores como perdonarlos. Culparnos impide el aprendizaje y sólo atrae problemas de todo tipo a nuestra vida.

Lo contrario a la culpa es la inocencia y el resultado es la paz. Cuando tú te perdonas y te liberas de la carga de la culpa, el resultado es la paz, la libertad y la armonía.

Para mí, la máxima expresión del amor es la paz interior. La paz es la que te permite ser feliz en el momento presente, sin expectativas, pase lo que pase. Da igual lo que esté sucediendo ahí fuera, si te sientes agradecido por todo lo que se te ha dado, por estar vivo, sin mochilas, sin cargas, pleno, realizado, todo está bien pase lo que pase.

Eso es para mí la máxima expresión del amor, no desanimarse aunque las cosas vayan mal, no castigarse, no culparse y perdonarse.

Cuanto más trabajes en ti y avances en el proceso de conocerte y amarte, más a menudo conectarás con este estado de paz interior y plenitud.

Todo se puede aprender generando el hábito, incorporando ese aprendizaje, ese hábito de tomar conciencia en tu día a día.

EL RESENTIMIENTO

El resentimiento es uno de los mayores constructores de muros del ego. El resentimiento es una falta de amor y se disuelve con el perdón.

Escaneado con CamScanner

Cuando te pasa algo maravilloso, te sientes tan amado, tan afortunado, tan agradecido y tan feliz que todo lo demás desaparece. Eso es debido a que la gran cantidad de amor que ha llegado a tu vida lo ha sanado todo, hasta el punto que te ha hecho olvidar todo lo malo que te ha pasado.

El resentimiento es una carencia, como un agujero que desaparece cuando se llena de amor. El amor tiene el poder de cubrirlo todo, de sanarlo todo y de transmutar todo el dolor en plenitud.

Si hay rencor en tu corazón, necesitas perdonar para liberarlo. Y como ya sabes, cuando tú no eres capaz de perdonar a alguien es porque necesitas perdonarte primero a ti.

No puedes perdonar a otros lo que no te perdonas a ti. Y si no eres capaz de perdonarte a ti mismo es señal de que necesitas quererte más para aceptar esa parte que no te gusta de ti.

Yo sólo puedo darte buenas razones para perdonarte:

1. Te vas a sentir genial contigo mismo.
2. Te vas a liberar de una carga muy pesada.
3. Vas a abrir una gran puerta a tus sueños.

Si todavía sigues pensando que no te mereces tu perdón, imagínate que tienes un hijo de tres años y un día le sorprendes pegándose cabezazos contra la pared porque ha hecho algo mal. ¿Tú qué harías?

Le abrazarías y le dirías que no hay nada tan malo que no pueda perdonarse y que deje de castigarse. Pues tú eres ese niño: cada vez que no te perdonas, te estás castigando a ti mismo. Permítete cometer errores, porque estás aprendiendo y siempre haces todo lo mejor que puedes.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

18

EL INMENSO PODER DE TUS ACCIONES

EL PRINCIPIO DE COHERENCIA

¿Cuántas veces has pedido un cambio y has seguido haciendo exactamente las mismas cosas?

No es necesario dar grandes pasos o hacer grandes acciones para empezar. Basta con que des un pequeño paso. Con que hagas algo diferente cada día.

No es suficiente que repitas una y otra vez lo que deseas si no llevas ninguna acción a cabo. Como ya sabes, leer libros o repetir frases no basta para lograr cambios en tu vida, también hay que tomar acción.

El proceso es mucho más sencillo de lo que te imaginas. La dificultad es sólo una película que se ha montado tu ego, para que te estés quietecito donde estás ahora mismo.

Escaneado con CamScanner

UN SOLO PASO PUEDE MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA

Te sorprendería todo lo que eres capaz de mover en tu vida y a tu alrededor cada vez que avanzas un solo paso. Con cada paso que das en el camino de reconocerte, de ser paciente y comprensivo contigo, de valorarte, de perdonarte, se abre una puerta hacia tus sueños. Y se cierra otra que no habrás de volver a cruzar.

Porque las lecciones que aprendemos no necesitamos volver a vivirlas. Por esa razón, cuando aprendemos una lección, se queda grabada en el subconsciente, y al hacerlo, desaparece la antigua imagen que atraía esas experiencias. Y una vez que la imagen ha cambiado en el subconsciente, tu realidad cambia, porque las imágenes de tu mente siempre atraen su imagen correspondiente en el mundo físico.

Y para que una experiencia se quede grabada en nuestro subconsciente es necesario o bien repetirla muchas veces hasta que la aprendemos, o un impacto emocional muy grande. Por eso hay experiencias que sólo con vivirlas una vez nos marcan y nos enseñan.

EL PRINCIPIO DE COHERENCIA

Lógicamente no tiene ningún efecto transformador repetir «hacer deporte a diario es bueno para mi salud» y no mover un solo dedo.

O por ejemplo, si tú te repites a diario «yo me merezco recibir todo lo mejor», pero, cada vez que alguien te quiere

Escaneado con CamScanner

regalar algo, tú lo rechazas y dices «no es necesario, quédatelo tú». O si, cuando alguien te elogia, tú dices «¡anda ya! ¡Zalamero! Eso se lo dices a todas. Eso no es verdad». Cada vez que tú rechazas un regalo, un elogio, una ayuda o dinero, estás demostrando que eres un mal receptor.

Para poder recibir, tienes que abrirte a recibir, no sólo con palabras, sino también con hechos.

Otro ejemplo. Si tú te repites a diario: «Yo me respeto a mí mismo» y luego haces todo lo que quieren los demás aunque vaya en contra de tus principios y de tus necesidades, estás demostrando con hechos que tú no te respetas a ti mismo, y pasas por encima de tus principios y necesidades para satisfacer a los demás. Eso se llama **incoherencia.**

Cuando somos incoherentes, cerramos las puertas a aquello que afirmamos querer. Por esa razón, además de aprender a hablar y a gestionar nuestras emociones, para hacer nuestros sueños realidad necesitamos aprender a ser **coherentes** con nuestras **acciones.**

Para **ser coherentes**, a veces es necesario aprender a decir «**no**», y lo más importante de todo, **sin sentirte culpable.**

Aprender a establecer límites es necesario y sumamente importante. Este aprendizaje no es otra cosa que aprender a ser respetuoso con los demás y contigo mismo a la vez. Hay un límite entre el respeto a ti mismo y el respeto a los demás y es allí donde se encuentra el equilibrio. Pero, cuando dejas de respetarte a ti mismo por no hacer daño a los demás, estás violando ese límite.

Cuando actúas por miedo a hacer daño a alguien, estás errando el punto de partida. Igual que cuando das algo a alguien a costa de hacerte daño a ti.

Escaneado con CamScanner

Si no es bueno para ti,
no es bueno para el otro.

Para aprender a decir que no, no tienes más que irte a un parque, a algún sitio donde haya niños, ellos mejor que nadie saben decir **«no, esto es mío».**

Aprende a reconocer lo que es tuyo y a respetarte a ti mismo; te va a dar mucha fuerza y mucha paz.

Y en cualquier caso, cuando no sepas qué hacer, prueba un camino, y si ése te aleja de lo que quieres, prueba el otro. La clave está en hacer algo.

Lo mejor es escuchar a tu intuición y creer en ella. Ella conoce el camino hasta tus sueños.

Y si algo no funciona en tu vida, simplemente, **¡¡hazlo diferente!!** No hay error, todo es aprendizaje.

No tienes nada que perder, el único error es permanecer inmóvil por miedo a equivocarse.

TESTIMONIO

Si tengo que decir algo sobre mi experiencia con las técnicas de las repeticiones y de las visualizaciones de Rut, puedo decir sin lugar a dudas ¡que son extraordinarias! ***Mi forma de vivir cambió por completo.***

Pude interrogarme más profundamente sobre lo que quería conseguir en mi vida y luego con los ejercicios de visualización empecé a atraer a mí

Escaneado con CamScanner

las cosas que deseaba, sin darme cuenta al principio. Empecé a imaginar lo que quería con muchos detalles, planeando las cosas y sobre todo con mucho amor por mí misma.

***Visualicé un nuevo trabajo**, más simple, donde ganaba más dinero, con un horario mejor, en un lugar hermoso del centro de la ciudad, visualicé mi entrevista, donde me valoraban por mis capacidades reales y no por la oferta que tenían puesta en la web, visualicé mi nueva mesa de trabajo con una gran ventana... Pues todo se realizó tal y como yo lo había visualizado, ¡en dos semanas! ¡¡Fue algo maravilloso!!*

*Luego empecé a trabajar **mi relación con el dinero** y el dinero dejó de generar en mí angustia, llegaba a mí más naturalmente, y sobre todo encontré una forma mejor de considerarlo y gestionarlo.*

*Lo mismo hice con mis **relaciones**, empecé a centrarme en buscar lo mejor para mí, y lo mejor empezó a llegar. Ahora estoy trabajando sobre mis sueños, tengo una pared donde voy poniendo papelitos y listas de lo que quiero en mi vida, y poseo un sentimiento de gratitud y de felicidad como si ya pudiera disfrutar de todo lo que voy a conseguir. Doy pequeños pasos y las cosas fluyen solas por naturaleza.*

¡¡Gracias, Rut, desde lo más profundo de mi corazón!! ¡Gracias, Gracias, Gracias!

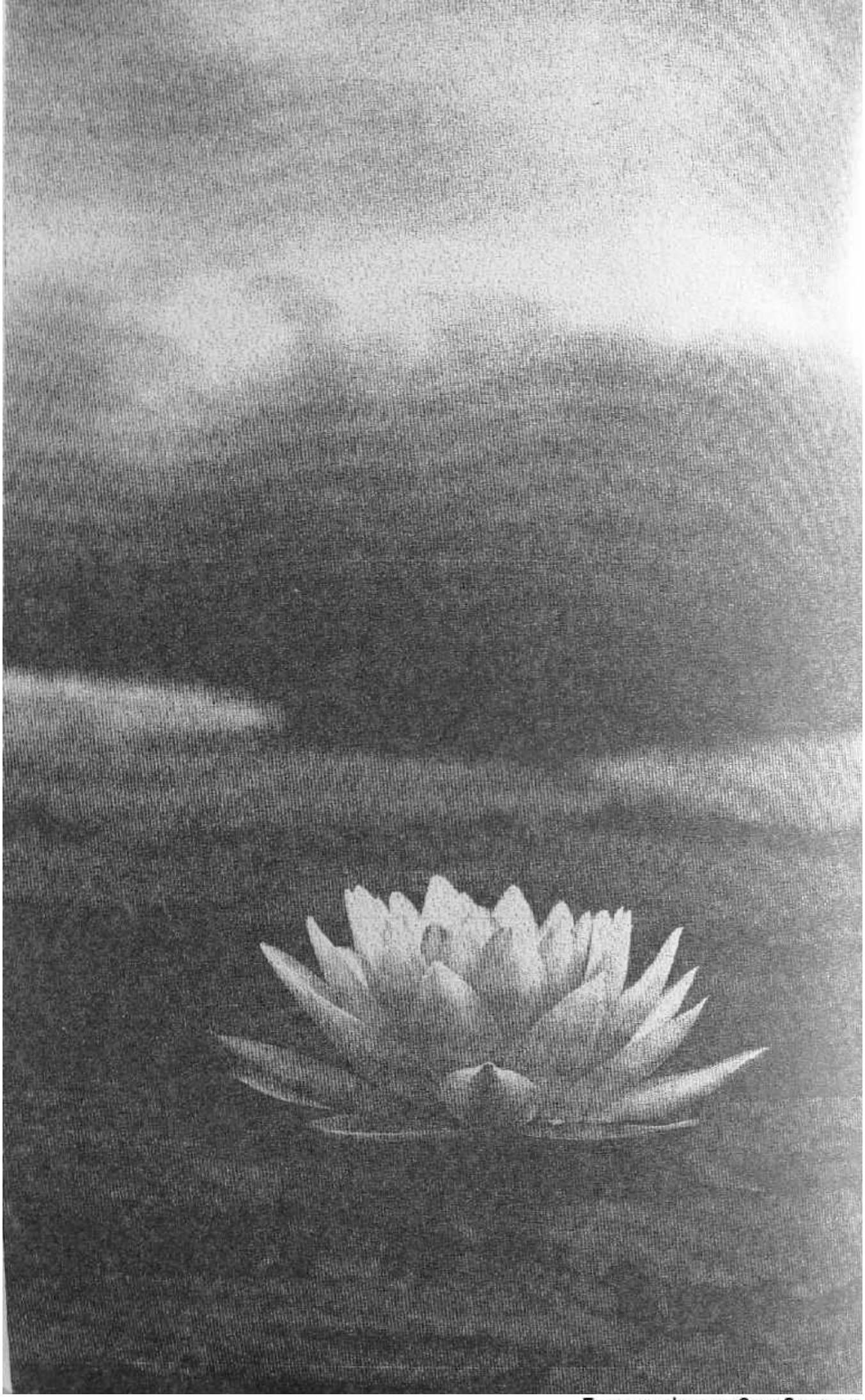
MARA GALLINA
Autora y traductora
www.maragallina.com

Escaneado con CamScanner

PARTE IV

EL PROCESO DE MANIFESTACIÓN

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

Hablar de manifestación es hablar de amor, porque es el amor quien nos creó y de lo que estamos hechos. Y por tanto, es el amor la energía que traerá a tus sueños al plano físico y creará tu realidad.

Por eso voy a seguir hablando mucho de emociones y de gestión emocional. Precisamente porque, por mucho que conozcas las leyes universales, si no sabes gestionar tus emociones adecuadamente, tendrás muchas dificultades para ver manifestados tus deseos.

Por eso, el primer paso, o lo primero que necesitas aprender para atraer a tu vida lo que tu corazón anhela es a amarte. ¡Sí! Amarte a ti mismo y a los demás.

La mayoría de las personas no se aman a sí mismas y no lo saben. Y no son culpables de ello, si tú no lo sabes es porque nadie te lo enseñó.

De hecho, viajamos a través de la eternidad con esa misión, recordar quiénes somos, el camino hacia el amor, aprender a amarnos y a amar a los que nos rodean. Por supuesto que hay grados, que hay personas que se aman más que otras. Pero una cosa está clara para mí: si estás vivo es porque aún tienes algo que aprender acerca del amor.

Por tanto, para poder manifestar lo que anhelas en tu vida es imprescindible que empieces a amarte y a gestionar tus emociones. Pues cuanto más te ames y mejor gestiones tus emociones, mayor será tu capacidad de atraer

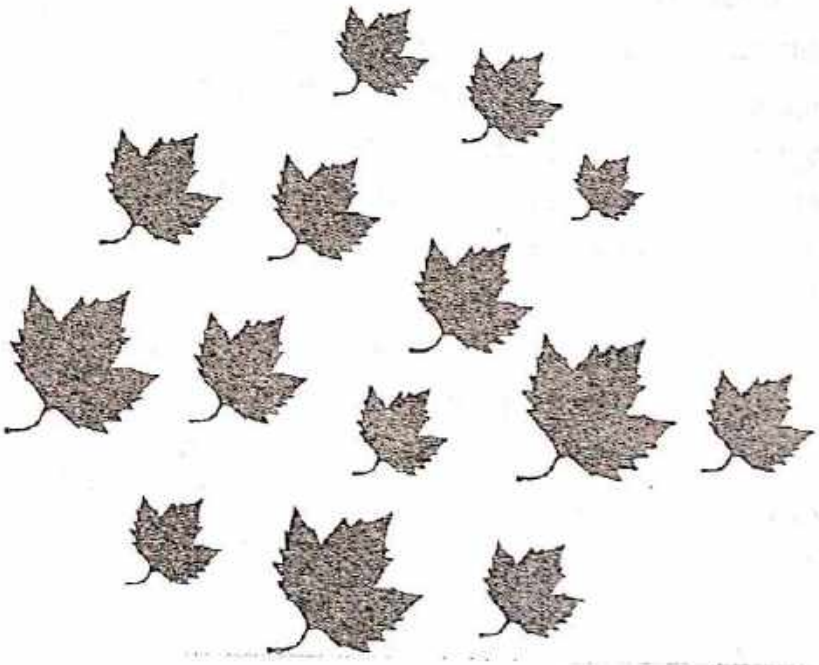
Escaneado con CamScanner

lo que deseas. Y cuanto más te ames, más rápido llegará a tu vida lo que tu corazón anhela, porque tendrás menos obstáculos que superar.

Por eso, si aún no te has leído ***Cree en ti***, te animo a que lo leas, comprenderás mucho mejor este libro y comprenderás la base que es necesaria para llevar éste a la práctica.

Primero hablaré del método que a mí me ha llevado a transformar mi vida **y después trataré algunas ideas importantes para manifestar tus sueños en las distintas áreas de tu vida.**

- **La ley de la atracción y la pareja.**
- **La ley de la atracción, la abundancia, el éxito profesional y su conexión con tu propósito de vida.**
- **La ley de la atracción y la salud.**



Escaneado con CamScanner

19

EL PROCESO DE MANIFESTACIÓN

EL MÉTODO DE LOS SIETE PASOS

Para poder conseguir lo que aún no tienes, has de aprender algo que todavía no sabes, hacer algo que aún no has hecho. Si no, ya lo tendrías. Y para poder aprender es imprescindible que estés dispuesto a **ver las cosas desde otro punto de vista** y, en definitiva, para **aprender** es necesario estar dispuesto a **cambiar**.

Por eso, por cambiar me refiero a cambiar tu punto de vista, tu sistema de pensamiento. Nuestras creencias son como la estructura de un edificio. Para levantar un sueño es necesario primero levantar una estructura que lo sostenga.

La estructura de una cabaña de montaña es muy diferente a la estructura de un rascacielos de noventa y siete pisos de altura. No puedes sostener un rascacielos con la estructura de una cabaña de madera de montaña.

Escaneado con CamScanner

Del mismo modo, diferentes pensamientos sostienen diferentes sueños. O dicho de otra forma, diferentes pensamientos sostienen diferentes realidades.

Una persona insegura, miedosa, que no se valora, nunca podrá levantar un imperio empresarial. Para llevar a cabo un sueño es necesario pensar de una determinada manera, para poder levantarlo, sostenerlo y llevarlo a cabo.

Es necesario tener un determinado sistema de pensamiento, y eso, en resumidas cuentas, se refiere a poseer una serie de creencias que permitan que tu sueño se sostenga, crezca y prospere. Porque **las creencias son la estructura y los cimientos de cualquier proyecto que emprendamos en la vida.**

Una persona con mentalidad de carencia no llegará a la abundancia. Para generar abundancia es necesario adquirir primero un sistema de creencias determinado.

Y una persona con mentalidad muy crítica y baja autoestima no conocerá la felicidad estando con otra persona hasta que no aprenda a amarse a sí misma. Para disfrutar de una pareja, primero es necesario amarse a uno mismo y sentirse bien con uno mismo, y eso es el resultado de adquirir un sistema de creencias determinado.

Y las creencias, como ya vimos en ***Cree en ti***, por muy arraigadas que estén en la mente, se pueden cambiar.

TODO SE PUEDE APRENDER, siempre y cuando estés DISPUESTO A CAMBIAR.

Escaneado con CamScanner

SÉ HONESTO CONTIGO MISMO. ¿QUÉ ES LO QUE QUIERES?

El primer paso consiste en descubrir qué es lo que realmente quieres. Porque lo que tú crees que quieres no siempre corresponde con lo que de corazón quieres.

A menudo disfrazamos nuestros propósitos. Queremos conseguir algo no por el logro en sí, sino por las consecuencias que ese hecho puede traer consigo.

Por ejemplo, puede que un niño quiera estudiar una ingeniería no porque al niño le encante la ingeniería, sino para recibir el reconocimiento y la aprobación de sus padres.

¿Cuántas veces has hecho algo para agradar a alguien o para recibir su cariño, cuando, en realidad, no era eso lo que más querías?

A veces nos empeñamos en conseguir algo y, por más que lo intentemos, eso no llega o no lo conseguimos. Como veremos más adelante, **hay varias razones para explicar por qué a veces no conseguimos lo que queremos.** Pues bien, **la primera razón** es porque, en realidad, nosotros no queremos eso.

Por mucho que te cueste creerlo, ahora mismo estás donde tú quieres estar o donde tú has elegido estar. Y cuando digo tú, en realidad me refiero a lo que subconscientemente quieres. Otra cosa muy distinta es que seas consciente de ello.

Por eso, el primer paso es sincerarte contigo mismo y preguntarte:

¿Qué es lo que realmente quiero?

Escaneado con CamScanner

La segunda pregunta sería:

¿Para qué lo quiero?

Y después:

¿A qué me acercará?

¿De qué me alejará?

¿Qué puedo ganar?

¿Qué puedo perder?

Responder a estas preguntas con **honestidad** te aclarará muchas cosas.

La segunda razón más común por la que no conseguimos lo que queremos es porque lo que pedimos es imposible. Y con «imposible» me refiero a que a veces pedimos algo porque creemos que ese algo nos va a hacer felices.

Encontrar la felicidad fuera de ti es algo imposible, ya que la felicidad se encuentra dentro de uno mismo. Por eso cuando buscas la felicidad fuera, en el dinero o en una pareja, lo que obtienes es mucha frustración y mucho sufrimiento. Porque estás buscando algo en el sitio equivocado.

Está bien que quieras tener pareja y dinero. El error es creer que eso te va a solucionar tu insatisfacción, te va a devolver la paz y te va a hacer sentir feliz.

Tú puedes desear algo por el hecho de vivir esa experiencia, por el deseo de compartir, experimentar. Pero, cuando pides desde la necesidad de algo para ser feliz, estás infringiendo las leyes de la felicidad. Ya que estás partiendo de la base equivocada.

Nada externo puede satisfacer tus necesidades internas. Tus necesidades internas sólo pueden ser satisfechas dentro de ti.

Dicho de otra forma, cuando tú experimentas necesidad de algo es porque dentro de ti te lo estás negan-

Escaneado con CamScanner

do con alguna creencia o bloqueo emocional que impide (cierra la puerta a) que eso llegue a tu vida.

Por eso, cuando te sientas bloqueado o que algo que deseas no llega, lo más sabio es pedir **claridad** e **inspiración**, que te muestren qué pensamientos están generando esas carencias en tu vida. Y una vez que los detectes y los cambies por sus opuestos, descubrirás que la sensación de necesidad o carencia ha desaparecido. Porque ya has colmado la necesidad desde dentro. Es decir, desde el único espacio que puede ser colmada. Y una vez que ha desaparecido la sensación de necesidad, podrás atraer lo que realmente deseas.

Y si no sabes si algo es bueno para ti o no, puedes usar esta fórmula: **«Enséñame a desear lo que realmente es bueno para mí».**

APRENDE A ESCUCHAR. DETECTA TUS BLOQUEOS. RECONOCE TU RESPONSABILIDAD

Para descubrir dónde se encuentran tus bloqueos es necesario que aprendas a escucharte. Tu mente constantemente está emitiendo juicios conforme a lo que ves y a lo que percibes.

Esos juicios los realiza tu mente basándose en tu sistema de creencias. ¿Qué significa esto exactamente?

Escaneado con CamScanner

Cada vez que tú ves, oyes, saboreas, hueles o tocas algo, tu mente asocia ese estímulo exterior a una o varias creencias. Es decir, busca toda la información que tiene almacenada con respecto a eso que acabas de percibir.

Por eso, cuando vives algo por primera vez, tu mente no puede emitir ningún juicio y puede hacerte sentir cierto miedo, porque no tiene experiencias ni recuerdos almacenados que hagan alusión a eso que estás viviendo por primera vez.

Pero, cuando lo que percibes ya es conocido para tu mente, automáticamente saca sus propias conclusiones conforme a tu sistema de creencias, es decir, conforme a tu pasado. Y tu mente te hace creer que ya sabe lo que va a ocurrir, cuando en realidad lo que está haciendo tu mente es crear un juicio conforme a tus experiencias pasadas y conforme a las conclusiones almacenadas.

Cuando tu mente emite el juicio, tú siempre tienes dos opciones: creerte todo lo que te dice o elegir pensar otra cosa. Pero, como todo esto se produce a la velocidad de la luz, **para poder elegir es necesario que en ese momento seas consciente** de lo que está sucediendo. Y **esto se consigue escuchándote.**

Cuando no eres consciente, asumes y crees de forma inconsciente lo que tu mente te dice. Y cuando tú das el «OK» a los juicios de tu mente, tu mente empieza a crear el futuro. ¿Por qué? Porque al creer en sus juicios, le has dado tu poder. Es como si la mente te presentara una propuesta y tú la firmaras automáticamente sin cuestionarla.

Este consentimiento de forma aislada no tiene poder visible para ti. Pero cuando este proceso sucede millones

Escaneado con CamScanner

de veces a lo largo de cada día, durante un tiempo de forma prolongada, esos juicios acaban conformando una realidad en tu vida.

Días, meses o años más tarde te preguntarás: «¿Por qué siempre me pasa lo mismo?».

Ahora ya lo sabes. La respuesta es tan simple como que tú, inconscientemente, sin darte cuenta, lo consentiste.

En este punto es muy importante aclarar que por tener un pensamiento negativo no va a pasar nada malo en tu vida. Ser consciente de un pensamiento no genera ningún efecto negativo. No tienes que alarmarte cuando te descubras pensando negativamente.

Esto es como cuando se cae un niño. Si un niño se cae jugando en el parque, mira a sus padres. Si el padre se asusta, grita y se pone nervioso, el niño se asustará, se pondrá nervioso y llorará desconsoladamente. Pero, si el padre le sonríe y le dice «no pasa nada, mi niño, todo está bien», le da un besito y le abraza, el niño seguirá jugando tan feliz, como si no hubiera pasado nada.

Aquí es lo mismo. No has de asustarte por sorprenderte a ti mismo pensando de forma negativa, todo lo contrario; cuando seas consciente de este hecho, alégrate y di: «Gracias por la información. Pero yo elijo pensar esto otro», y a continuación, formula lo que tú eliges pensar, expresado siempre de forma afirmativa, tal y como os explico en el capítulo «El inmenso poder de tus palabras».

Por ejemplo, si piensas: «Ya verás como al final me la vuelvo a pegar, siempre me pasa lo mismo», busca el pensamiento opuesto que anule a éste: «Siempre obtengo resultados maravillosos», «Pase lo que pase, siempre salgo

Escaneado con CamScanner

ganando» o «Mi vida me sorprende a cada momento regalándome experiencias preciosas».

Luego dedica unos minutos a repetir el pensamiento positivo que elijas pensar, expresado de la forma más sencilla posible. Y verás al cabo de un rato que el miedo, el dolor o la preocupación han desaparecido.

Resumiendo. Por pensar algo no te va a pasar nada malo. Pero, si te tiras varias horas pensando lo mismo y te dejas llevar por la emoción y pierdes el control, y actúas desde esa negatividad, entonces es cuando le has dado a tu mente el poder de crear.

Y por perder el control de tus pensamientos tampoco va a pasar una tragedia. Recuerda que vives las experiencias que necesitas vivir y que siempre estás a salvo. No te va a suceder nada que no estés preparado para vivir.

Aclarado esto, el segundo paso del proceso de manifestación consiste en **aprender a escucharte**, que es lo mismo que aprender a ser consciente. Y cada vez que te sorprendas criticándote a ti mismo, culpándote o pensando algo negativo, **detente** y dale las gracias a tu mente por la información tan valiosa que acaba de darte. Ya que sólo podemos cambiar algo malo cuando somos conscientes de ello. Y a continuación, **decreta lo que quieres pensar, siempre en afirmativo**, en primera persona, en presente, con palabras emotivas para ti y con frases cortas.

Y durante unos minutos, **repítete el nuevo pensamiento** que quieres instaurar en tu mente. De esta forma **empezarás a ser consciente del poder de tus palabras para cambiar tu estado emocional.** Y habrás encontrado el candado que necesitabas abrir.

Escaneado con CamScanner

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES BLOQUEOS EMOCIONALES?

Los bloqueos emocionales son los candados que existen en tu mente, que cierran las puertas a lo que tú quieres llegar, que impiden que lo que anhelas llegue a tu vida. Para poder disolverlos, primero has de detectarlos. A continuación enumero los más habituales:

1. La ausencia de perdón. La culpa, el rencor, la ira y el resentimiento.
2. No saber establecer tus propios límites. Renunciar a tu libertad, a tus derechos o al respeto a ti mismo.
3. Los altos niveles de crítica y exigencia.
4. La vergüenza por ser tú mismo.
5. Todas las creencias limitantes que te digan que no puedes, que no eres capaz, que no te lo mereces, que no tienes derecho, que eso es imposible, que no eres digno, etc.

Para poder ser consciente de estos bloqueos, es necesario que aprendas a escucharte, que seas honesto contigo mismo y lo conviertas en un hábito. **Éste es el primer paso para recuperar tu poder, enterarte de lo que está pasando y de las órdenes que está dando tu mente subconsciente.**

Si quieres ser el líder de tu vida, empieza a ocuparte de escuchar tu mente y tu cuerpo. Ambos tienen información muy vallosa para ti.

Escaneado con CamScanner

3

TU PODER DE ELECCIÓN. ¿QUÉ QUIERES CREER?

Tu vida puede ser una experiencia maravillosa o una auténtica pesadilla. Tu estado emocional va a depender no tanto de lo que te suceda, sino de cómo elijas ver lo que te sucede. Y lo que tú vivas va a depender de lo que tú elijas creer.

Aquello en lo que creas firmemente y sientas en tu corazón es aquello que se hará realidad.

Como ya hemos visto, **siempre que seas consciente, tú tienes la opción de elegir.**

¿A qué pensamiento quieres dar poder?

1. Puedes creerte todo lo que te digan tus miedos y eso será lo que se manifestará en tu vida.
2. Puedes elegir **creer** lo que tú quieres que se haga realidad en tu vida.

Imagina que cada vez que ves u oyes algo tu mente te da un archivo informativo, es decir, emite un juicio o pensamiento. Tú lo revisas y, si no te parece sano para ti, tienes la opción de cambiarlo por otro que tú consideres sano para ti.

Es normal que cuando eliges un pensamiento nuevo te suene a mentira o te cueste creerlo. Es normal, porque es un pensamiento nuevo para ti. Pero, si empiezas a repetir una y otra vez ese pensamiento, empezarás a familiarizarte con él.

Si mantienes el hábito de repetir ese pensamiento el número de veces necesarias durante un número de días

Escaneado con CamScanner

seguidos, ininterrumpidamente, pasado un tiempo, ese pensamiento te resultará tan familiar como tu nombre. Cuando eso suceda es porque ya ha pasado a formar parte de tu sistema de creencias.

Aprendimos todo a base de escuchar las mismas cosas un millón de veces. Ahora tú puedes cambiar esos pensamientos que son dañinos para ti haciendo lo mismo.

AQUELLO QUE ELIGES CREER ES AQUELLO QUE ACABARÁ HACIÉNDOSE REALIDAD EN TU VIDA.

Es probable que te suene increíble, pero simplemente tienes que comprobarlo por ti mismo.

Si te quedas en el «no me lo creo y por eso no lo hago», nunca lo podrás comprobar. Será tu elección.

Tu poder de elección.

Tú siempre puedes elegir qué es lo que quieres **creer**.

En cierta ocasión estaba esperando para embarcar en el aeropuerto del Prat, en Barcelona. Y justo antes de embarcar nos comunicaron que nuestro avión no iba a despegar y que teníamos que esperar dos horas, aproximadamente, hasta el siguiente para poder volar. Así que me fui tranquilamente a comer y a escribir un rato.

Mientras esperaba, las personas que estaban al lado no paraban de quejarse, todo eran problemas.

Yo en cambio me sentía superfeliz porque cada vez que algún imprevisto cambia mis planes pienso: «Eso es que el universo está preparando algo maravilloso para

Escaneado con CamScanner

mí. Si ese avión no ha salido es porque de alguna manera eso es lo mejor para mí».

Creo que el universo me ama y me sostiene en todo momento. Especialmente cuando las cosas no salen como yo espero y toman un rumbo inesperado. Es algo así como «él sabe qué es lo que está pasando en todo el mundo ahora mismo. **Él sabe lo que hace y yo confío plenamente en que todo se resolverá bien para mí».**

Evidentemente, es sólo un pensamiento entre los millones de pensamientos que podría elegir.

«El universo me sostiene y me protege en todo momento. Siempre estoy a salvo.»

Al final, el vuelo salió antes de lo previsto, todo fue genial y los días que pasé en Turín fueron una experiencia maravillosa.

Recuerda: tus palabras tienen el poder de modificar tus pensamientos, tus pensamientos determinan tu estado emocional y ambas cosas determinan aquello que atraes a tu vida en cada momento.

Por esa razón, aquello que deseas conseguir es aquello que necesitas creer.

¿CÓMO SE CAMBIA UNA CREENCIA?

Para grabar un pensamiento nuevo necesitas repetir muchas veces una frase, puedes hacerlo a través de la meditación, o vivir una experiencia de alto impacto emocional para ti. Hay experiencias tan impactantes que con sólo vivirlas una vez no las olvidarás jamás. Porque en las situaciones límite o de gran impacto emocional se aprende muy deprisa. Afortunadamente, no necesitamos poner

Escaneado con CamScanner

nuestra vida en peligro, ni tenemos que esperar a que nos suceda algo impactante para cambiar nuestras creencias.

Una de las formas más sencillas para grabar una creencia en tu vida es que la repitas al menos cien veces al día durante cincuenta días ininterrumpidamente. Si interrumpes el proceso, has de volver empezar para garantizar el cambio.

Además puedes hacerte carteles con las afirmaciones y colgarlos en sitios donde los veas todos los días. También puedes hacerte *collages* con fotos que reflejen aquello que quieres conseguir. Y también puedes grabarte audios con las frases y escucharlos varias veces al día o mientras duermes.

Lo ideal es utilizar el mayor número de métodos posible. Si realizas las afirmaciones en voz alta, el proceso de grabación es más eficaz. Porque al oírte a ti mismo la creencia vuelve a ti, reforzando el proceso de grabación.

Si además realizas las afirmaciones mirándote a un espejo, a tu mente no le cabrá la menor duda de que estás hablando contigo mismo, y que te refieres a ti y no a otros. Y si todo esto puedes grabarlo y escucharlo mientras conduces, caminas o haces las tareas de la casa, estarás reforzando mucho más el proceso de cambio de creencias.

Ver estas afirmaciones en carteles con fotos por tu casa o como fondo de pantalla de tu ordenador o de tu móvil también ayudará a que se graben estas imágenes más deprisa y con más fuerza. Recuerda que la **repetición** es la base del cambio. **Si quieres un cambio en tu vida, conviértelo en un hábito.**

Escaneado con CamScanner

ABRE LAS PUERTAS A LA INSPIRACIÓN. APRENDE A LEER LOS MENSAJES

La vida constantemente nos enseña el camino que hemos de seguir para llegar a nuestros sueños. Pero, si no comprendemos el lenguaje que la vida emplea, nos sentiremos perdidos.

Imagínate que te encuentras en un vestíbulo lleno de puertas. Todas las puertas están cerradas y son opacas, no puedes ver a través de ellas. Y en cada puerta hay un letrero que dice qué hay detrás de ella. Pero ese letrero está en ruso, o en un idioma que tú no entiendes.

Tú quieres vivir tus sueños y sabes que tus sueños están detrás de una de las puertas. Pero, si no sabes leer lo que dice el letrero, no puedes adivinar lo que hay detrás de cada puerta.

La vida es así. A veces, no te queda otro camino que abrir la puerta y vivir esa experiencia para saber si ese camino te lleva a tus sueños o te aleja.

La buena noticia es que nunca hay error, todo es aprendizaje. Cada experiencia te dará una pista importante para llegar a tus sueños.

Es cierto que hay caminos más cortos y otros más largos. Y dependiendo de tus elecciones, llegarás antes o después. Una cosa está clara: llegarás a ellos cuando hayas aprendido todo lo que necesitabas para llegar hasta allí.

Y a través de esas experiencias la vida nos enseñará su lenguaje. La vida nos enseña a través del reflejo. Como

Escaneado con CamScanner

ya hemos visto, cuando ves algo que te molesta en tu vida, la vida te está enseñando lo que tú (normalmente inconscientemente) te haces a ti mismo.

Y gracias a las manifestaciones que ves en tu vida, puedes saber si te has desviado del camino o si vas bien.

ABRE LAS PUERTAS A TU INSPIRACIÓN

Cuando una nueva idea inspirada llega a tu mente, tu mente lo primero que hace es juzgarla y rechazarla. Su misión es protegerte y evitar el cambio a toda costa. Porque eso le supone un gasto de energía adicional.

Cuando una nueva idea llegue a tu cabeza, pregúntate hacia dónde te lleva esa idea. ¿Te lleva hacia lo que tú quieres? ¿O te aleja?

Evalúa si hay algún riesgo en tomar acción. ¿Pierdes algo por llevar esa acción a cabo? ¿O te acerca a lo que tú quieres?

Si tu mente te dice «eso es una tontería», «no funcionará», «es inútil», «saldrá mal», etc., sólo son creencias limitantes, algo así como programas defectuosos de la mente. Porque lo que hacen es separarte de tu naturaleza divina y del poder del amor que reside en ti.

Este tipo de creencias son las que te mantienen anclado en el pasado, haciendo que se repita en el presente la misma realidad una y otra vez.

Tus creencias son los límites que establece tu mente y que delimitan tu mundo. Tus creencias son los archivos de tu mente, millones y millones de frases, transcripciones almacenadas de tus recuerdos y experiencias vividas en el pasado.

La mente subconsciente es algo así como un traductor de experiencias: en función de su base de datos, traduce la

Escaneado con CamScanner

experiencia de una forma o de otra. Cuanto más limitante sea su base de datos, más limitantes serán sus traducciones. Y del mismo modo, cuanto más potenciadora y rica sea su base de datos, más potentes serán las traducciones.

Tus creencias son como las paredes de la casa donde vives. Tus creencias delimitan el tamaño de tu mundo. Hay creencias muro y hay creencias puerta. Las creencias limitantes son los muros, no te dejan ver más allá. Las creencias potenciadoras son las puertas, que te permiten el paso a lo que tú quieres.

Lo miedos sólo son los muros de tu mente. Y detrás de cada muro se esconde un nuevo horizonte, una oportunidad, un talento, un sueño.

Abre puertas donde sólo había muros
y una nueva vida aparecerá ante ti.

Cuando usas el **poder de la imaginación** no hay límites en lo que puedes lograr.

Todo lo que tienes que hacer es contemplar la presencia de lo que quieres en tu vida.

Es al contemplar algo cuando lo atraes a tu vida.

Nuestro primer gran poder es el de **elegir, tomar decisiones. Soñar** o **imaginar** es nuestro segundo gran poder. Por eso, mira alrededor y abre los ojos a las oportunidades que aún no has visto.

Es la contemplación de aquello que deseas lo que crea esa realidad. Porque, al contemplarlo en tu mente, esa visión generará una emoción con una vibración característica

Escaneado con CamScanner

que atraerá a tu vida una realidad semejante a tus pensamientos al plano físico. Todo está en tu voluntad de contemplarlo. Porque, cuando lo contemples, lo creerás, y cuando lo creas, harás todo lo necesario para llegar hasta allí.

Pero, si no lo crees posible, no te atreverás a asumir ningún riesgo. ¿Estás de acuerdo?

Desde que nacemos, nuestras creencias empiezan a definir una imagen en nuestra mente subconsciente, y esas imágenes que grabamos en nuestra mente durante nuestra infancia son las que van a reproducirse en nuestra vida como realidades una y otra vez.

Cada vez que tú sueñas con algo, estás grabando una imagen nueva. Por eso es tan importante que tú desarrolles el poder de tu imaginación, porque es al soñar, al imaginar, cuando creas imágenes, cuando grabas en tu mente esas imágenes, que más tarde se manifestarán en tu vida.

Pero, si no sueñas por miedo a la frustración de no conseguirlo, tu vida nunca va a cambiar. Por eso, vuelve a soñar. Dale alas a tu imaginación y desarrolla tu poder creativo. Y cuando una nueva idea llegue a tu mente, escúchala, valórala y, si puede llevarte adonde tú quieres, dale una oportunidad.

APRENDE A CREER

Hasta que no sales de tu zona de confort, no puedes experimentar cómo el universo se expande para sostenerte y cómo recibes todo lo que necesitas a cada paso que das.

Escaneado con CamScanner

De la misma manera que los sépalos de una flor sostienen sus pétalos cuando la flor se abre; el universo te sostiene a ti a cada paso que das.

CREER ES CONTEMPLAR la POSIBILIDAD
y la EXISTENCIA de LO QUE AÚN NO VES.

Para poder realizar cambios en tu vida es necesario abrirse a **creer en la posibilidad de que eso suceda**. Pero para poder **creer** primero es necesario empezar a **comprender**.

Aumenta tu fe.

A veces parece que todo va al revés de lo que esperábamos. En todo momento, y más en esos momentos, es muy importante mantener la calma. Recuerda que lo que ves es sólo el fruto de tus creencias del pasado. Lo que ves simplemente te muestra lo que pensaste ayer.

A veces vivimos experiencias que nos parecen muy humillantes o injustas; en esos momentos, si no quieres volver a vivir lo que está sucediendo, revisa qué pensamientos y actitudes necesitas cambiar y declara: **«Esto no puede ser real, esto es sólo para que yo aprenda. Esto va a cambiar».**

Y añade lo que tú quieres que sea real...

«Yo soy...»
«Yo me merezco...»
«Yo quiero...»
«Yo deseo completamente...»
«Yo elijo...»

Escaneado con CamScanner

Mientras tú mantengas la calma y tengas claridad acerca de lo que quieres y te mereces vivir, todo irá bien.

La claridad y la paz lo pueden todo. De la misma forma que la oscuridad desaparece cuando llega la **luz**, todas las experiencias aberrantes que vivimos se esfuman cuando sustituimos las creencias limitantes, distorsionadas o insanas del pasado por otras creencias que son buenas y sanas para nosotros. Es decir, la realidad cambia cuando cambias tu forma de pensar. Por eso, ten fe y deja que las dudas se disipen ante la claridad.

Nadie puede hacerte sombra, salvo tus propias dudas.

Cuando lo que pides no llega a tu vida, puede ser debido principalmente a dos razones:

1. Que lo que has pedido no es realmente bueno para ti.
2. Que aún no estés preparado para recibirlo y antes de recibirlo hay algo que debas aprender.

Como ya vimos en el primer paso del proceso de manifestación, **no siempre sabemos lo que es bueno para nosotros**, y sin darnos cuenta, pedimos cosas que nos harán sufrir.

Si tu hijo de dos años te pide unas tijeras de punta muy afiladas, tú no se las vas a dejar, porque sabes que podría hacerse mucho daño.

Pues bien, sin darnos cuenta, nosotros a veces confundimos dolor con placer, porque nos hemos acostumbrado

Escaneado con CamScanner

a que, para recibir placer, hay que sufrir. Y lo último que quiere Dios es que tú sufras.

Y lo más increíble de todo es que hemos experimentado tan poco la verdadera alegría y la plenitud de vivir que nos asusta vivirla en grandes dosis y casi nunca pedimos lo que realmente nos haría felices.

No me creas, toma conciencia de estas palabras y compruébalo tú mismo.

Otro factor que tomar en cuenta es **el tiempo**. Recuerda que todo necesita su tiempo y todo llega en el momento apropiado. Por eso es tan importante que no te desanimes cuando pienses que lo estás haciendo genial, y de repente aparecen los resultados que estabas tratando de evitar.

Recuerda que lo que ahora recibes es el fruto de lo que pensaste ayer. Y que el fruto de lo que estás pensando y haciendo hoy lo recogerás más adelante.

Si tuvieras la certeza de que Dios siempre te da lo que le pides, te sentirías pleno. Dejarías de preocuparte, ¿verdad?

En realidad, **cuando te preocupas, lo que estás haciendo es desconfiar de Dios y creer en tus miedos.** Es decir, sufres cuando crees que tus miedos saben más que Dios.

Impresionante, ¿verdad?

Cuando te crees que sabes más que Dios sufres. No es Dios quien te hace sufrir, sino tú, que te empeñas en que te den las tijeras superafiladas.

CUANDO LAS COSAS NO VAYAN COMO TÚ ESPERAS, AUMENTA TU FE.

Escaneado con CamScanner

Estoy convencida de que tus planes son preciosos, pero los del universo son mejores. Porque Él sabe lo que realmente te hace feliz y de lo que realmente eres capaz. El universo conoce tu verdadero valor, porque fue quien te creó.

Por eso, cuando las cosas no vayan como tú esperas, no temas, no te preocupes. **Confía, cree** en quien sabe más que tú. **Confía en quien conoce las infinitas posibilidades.**

Cambia tu mirada de fuera a dentro. Lo que ves reflejado en el mundo material es sólo eso, un reflejo de tus pensamientos. Si no te gusta lo que ves, realiza el cambio dentro, transforma tus pensamientos y, pasado un tiempo, verás como el exterior cambia.

No le des ninguna importancia a lo que ves ahí fuera. Pregúntate qué pensamiento ha generado eso y cambia el pensamiento.

Imagina, visualiza lo que realmente quieres que suceda. Siempre en armonía con el universo, sin manipular ni privar de su libertad de elección a nadie.

Dedica tiempo a liberar tu estrés y a cambiar tu energía, a hacer yoga, a conectar con la naturaleza, a respirar. Se trata de trabajar en el mundo interno, en el pensamiento, en la emoción y en el alma. Por eso es muy bueno que cuides tu cuerpo y que liberes tus excesos emocionales acumulados, como ansiedad, sufrimiento, estrés o preocupación.

Y practica ejercicios que te ayuden a elevar tu vibración y a liberar ese estrés. Cantar, por ejemplo, también es muy bueno porque para hacerlo necesitas concentrarte en la respiración. Y la respiración es la herramienta más poderosa para eliminar el estrés y la angustia, para llenarte de energía nueva, de armonía y de paz.

Es normal que a veces no sepamos muy bien qué nos pasa o por qué no nos sentimos todo lo bien que nos gustaría.

Escaneado con CamScanner

Es bueno hacer cosas nuevas, probar. Cualquier acción es mejor que permanecer paralizado por miedo a equivocarse o por no saber. No le des tanta importancia al hecho de equivocarse. Todas las acciones son acertadas, porque todas nos enseñarán algo, nos mostrarán adónde nos llevan. Si una acción no te ha llevado donde tú querías, prueba a hacer las cosas de otra forma la próxima vez. No hay error, todo es aprendizaje.

Cuando tú te enfocas en tu jardín interior, decretas lo que es bueno para ti, te amas y te olvidas de los resultados y sigues adelante; pronto verás aparecer los frutos. Eso sí, no desentierres las semillas cada dos por tres para ver si funciona.

TOMA ACCIÓN. ROMPE EL PATRÓN. ELEVA TU ENERGÍA

Muchos pensarán: «Rut, isí! Todo esto es muy bonito, pero no es suficiente. Y efectivamente, repetir frases y aprender a pensar en positivo no es suficiente si luego te quedas parado y no haces nada más.

EL PRECIO DE TUS SUEÑOS

Hacer tus sueños realidad exige un precio. Salir de tu zona de confort, hacer todo lo que sea necesario, creer en ellos pase lo que pase y perseverar siempre con paciente amor.

Escaneado con CamScanner

Para recibir, primero hay que dar,
y para tener, primero hay que ser y luego hacer.

Recuerda el orden: 1.º ser → 2.º hacer → 3.º tener.

El siguiente paso en el proceso de manifestación, una vez que ya crees en tus sueños, es llevar a cabo todas las acciones necesarias. Y cuando digo «necesarias» me refiero a todas aquellas acciones que sean buenas para ti y respetuosas con tu entorno.

Después de haber aprendido a escucharte y a cambiar tus creencias limitantes por otras que te abran las puertas al cambio que deseas ver en tu vida, tomar acción es mucho más sencillo.

Porque, cuando tú crees en tus sueños y en tu capacidad para conseguirlos, reduces los riesgos al mínimo, ya que la confianza es el polo opuesto al miedo. En los pasos anteriores se trataba de conseguir daros más fuerza a ti y a tus sueños que a tus miedos. Si aún te sientes paralizado por tus miedos, sigue reforzando tu autoestima, tus creencias potenciadoras y dando calor a tus sueños, pero también empieza a dar pasitos.

Si algo te da miedo, pregúntate: ¿qué es lo peor que podría pasarme?

Al ego le encanta el drama y es muy fatalista. Se monta unas películas de terror impresionantes. Pero tú tienes el poder de desmontarlo con preguntas.

Hay acciones que necesitan ser valoradas antes de emprenderlas, por el riesgo que entrañan. Pero hay otras, las que bloquean, como la vergüenza o el miedo a no ser ca-

Escaneado con CamScanner

paz, que lo mejor que puedes hacer en esos momentos es no pensar y directamente tomar acción.

El miedo es un telón que desaparece cuando lo atraviesas. Parece un muro, pero en realidad ese muro es de papel.

Si has perseverado en el trabajo de cambio de creencias, tomar acción es muy fácil. Las creencias limitantes son como una cuerda que te mantiene atado a la silla en la que estás sentado. Por eso, una vez que desatas esas cuerdas, levantarte es mucho más sencillo. Ya no tienes que hacer tanto esfuerzo.

Sigue dando calor a tus sueños, empodérate con tus declaraciones mientras haces lo que más te gusta, bailar, correr, nadar. Combinar las declaraciones positivas con el deporte es un ejercicio muy poderoso.

ELEVA TU ENERGÍA PARA ENVIAR TU SUEÑO A LA REALIDAD.

Eleva tu vibración para que tus sueños vuelvan pronto hechos realidad y olvídate de ellos. Das al botón «enviar» y te despreocupas del proceso. **Delega**.

Escucha a tu intuición, y cuando la inspiración llegue, eleva tu energía, empodérate y ¡¡toma acción!! ¡¡Y no te detengas!! No mires atrás. Mira a tus sueños de frente y siéntelos en tu corazón como si ya fueran reales.

¿Qué harías si supieras que no puedes fallar?

¡Todo lo necesario! ¿No?

Pues bien, ya sabes lo que tienes que hacer. Repítete y refuerza pensamientos de este tipo:

Escaneado con CamScanner

Yo puedo, yo soy capaz, yo quiero y yo elijo
abrir la puerta a mis sueños.
Pase lo que pase, siempre salgo ganando,
el éxito está asegurado.
Siempre estoy a salvo.
Me merezco todo lo mejor y permito que
el universo obre milagros en mi vida.
Lo quiero, lo permito y lo acepto.
Gracias, gracias, gracias...

Cuida los ambientes en los que te metes y protege tu energía. Y puede que te preguntes: «¿Y qué hacemos con los seres queridos que aún están dormidos en el victimismo?».

En ese caso, protege tus sueños, guárdalos en secreto hasta que ya sean tan grandes que no puedas ocultarlos. Piensa que el sueño es como un bebé que se está gestando en el interior del útero. Al principio, ese bebé necesita mucho calor y amor, y recomiendan mantenerlo en secreto hasta que sea tan grande que ya no puedas ocultarlo, porque ya está fuerte y ya ha empezado a hacerse realidad. Ya es evidente.

Además puedes practicar el *ho'oponopono* con las personas que necesitan aumentar su fe y enviarles mucho amor.

Sonríeles, trátales con cariño y controla el tiempo que puedes pasar a su lado sin que a ti te deje sin energía. Cuando te hablen de desgracias, practica el *ho'oponopono*, es decir, repite el «te amo» a modo de mantra, es algo así como activar una membrana protectora que impedirá que su energía negativa entre en ti.

Escaneado con CamScanner

Y también puedes visualizar a esa persona feliz, sana y plena. Y por supuesto, regálale libros que la ayuden a despertar. A lo mejor cuando se lo das, no muestra ningún interés, pero, una vez el libro esté en su vida, empezará a ejercer su poder de atracción sobre ella. Una vez más todo depende de tu intención y de lo que tú creas. Si tú a ese libro le das el poder de atraer y despertar a esa persona, estás sumando puntos para que eso suceda.

EL DESAPEGO Y LA GRATITUD

Querer algo sin apego por el resultado es creer que algo es posible sin sentir la necesidad de que esto suceda.

El miedo a no conseguir algo surge de la idea de **carencia**. Si tú estás convencido de que algo es tuyo o que algo sucederá aunque aún no lo veas, estarás relajado, porque esa emoción parte de la idea de abundancia. Pero si tienes miedo a no recibirlo o si sientes la necesidad de recibirlo es porque partes de la idea de carencia.

Atraemos lo que sentimos. Desde antes de nacer, todo está dispuesto para ti, aunque tú no puedas verlo o no seas consciente de ello. De la misma forma que, cuando un bebé nace, sus padres ya lo tienen todo preparado.

Si tú dudas o desconfías de este hecho es porque crees en la idea de carencia. Y **creer es dar poder**. Para

Escaneado con CamScanner

que el amor, la abundancia o la salud lleguen a tu vida, necesitas creer en ellas.

Si algo quieres que fluya hacia ti, formula tu deseo, haz todo lo que esté en tu mano y a continuación desvía tu atención hacia otras cosas. No estés tan pendiente de cuándo ni de cómo llegará.

Es como cuando coges el AVE Madrid-Barcelona. Tú seleccionas el billete que quieres, lo compras, te subes al tren y disfrutas del viaje, la lectura, el paisaje, la peli, una siesta, aprovechas para trabajar o lo que quieras.

Te despreocupas porque sabes que vas a llegar a tu destino. No vas a preguntarle al conductor cada cinco minutos: «Pero ¿de verdad que vamos a llegar a Barcelona? Pero ¿conoce usted bien el camino? ¿Y cuánto queda?».

El conductor del tren es tu mente (tus pensamientos), la que lleva tus peticiones al universo. Tus emociones son el combustible y tu motivación es el motor.

Y para dejar de preocuparte, lo mejor es que te ocupes en otra cosa. Es como cuando envías algo por correo, vas a la oficina de correos, lo envías y te desentiendes. Ya has hecho todo lo que está en tu mano. A partir de ese momento, dedícate a hacer otras cosas.

La mente que se preocupa es porque está desocupada, es decir, no está haciendo lo que tiene que hacer. Por eso, cuando hayas hecho todo lo que está en tu mano, conecta con el presente y disfrútalo, dedícate a ser feliz, celebra que ya has hecho todo lo que estaba en tus manos y empieza a sembrar el siguiente objetivo.

Somos sembradores. Sigue sembrando y cultivando tu jardín interior y dedícate a dar lo que tú has venido a dar, y todo lo que pidas llegará a ti.

Escaneado con CamScanner

«Nunca espero nada. Simplemente me sorprendo de los cambios.»

Ericsson

¿Cuáles son los errores más comunes?

1. Malinterpretar las señales.
2. Dejarnos impresionar por nuestros sentidos.
3. Desanimarnos antes de tiempo. Falta de perseverancia.
4. Cabrearse con uno mismo o con otros.
5. Culparse a uno mismo o a los demás.
6. Querer controlarlo todo. Falta de confianza.

¿Cuántas veces te has desanimado después de llevar un tiempo trabajando en un objetivo y te encuentras con un muro que te dice «por aquí no»?

Es muy importante aprender a no desanimarse, a no frustrarse, a no cabrearse y no culparse. Aquí es muy importante amarse a fondo y tratarse con infinita paciencia.

Deja de mirar hacia el foco de dolor y dirige tu mirada hacia tu objetivo. ¿Qué puedes hacer para llegar a él?

Pregúntate: «¿Qué puedo hacer hoy por mi sueño? ¿Qué puedo hacer hoy por mí? ¿Qué necesito aprender?».

Si en algún otro momento de tu vida conseguiste algo parecido, pregúntate qué hiciste para conseguirlo en aquel momento.

Anímate constantemente, y si los viejos caminos no te llevaron donde querías, prueba caminos diferentes (siempre y cuando sean buenos para ti y respetuosos con tu entorno).

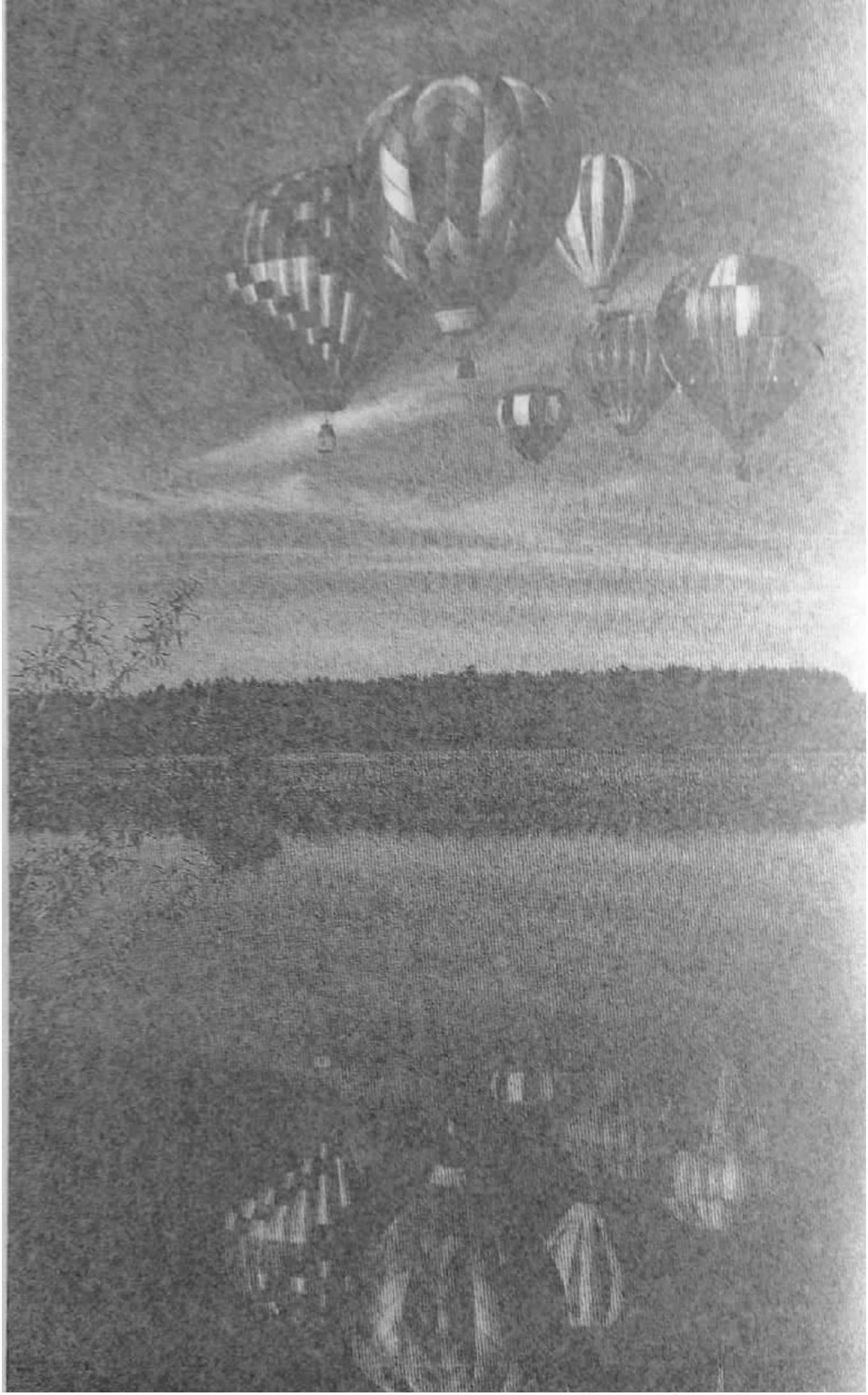
Escaneado con CamScanner

Ten en cuenta que los resultados de la negatividad viajan mucho más despacio que los de la positividad. Por eso hay veces que cuando creemos que mejor lo estamos haciendo, de repente aparece algo que nos decepciona y decimos «otra vez noooooo», y pensamos que hemos hecho algo mal, y no tiene por qué. Normalmente es por el desfase de tiempo que existe entre nuestros pensamientos/acciones y los frutos.

Otro factor muy importante para tener en cuenta es nuestra falta de fe. Si tú supieras que Dios quiere lo mejor para ti y que te lo va a dar y lo creyeras firmemente, se acabaría el sufrimiento en tu vida. Pero como te falta conocimiento, que es el que te lleva a la fe, te cuesta creerlo, y esa duda es la que te hace **sufrir**.

Tu ego quiere controlarlo todo, porque no reconoce el poder del amor. Y es el ego, en realidad, quien te hace sufrir. Pero no lo odies, porque es una parte de ti. Simplemente ignóralo, no le des poder con tu atención. Todo se puede conseguir con entrenamiento, aprendiendo a tomar conciencia cada día de esas dos voces: la que te hace dudar y te lleva al dolor, y la de la claridad, que te lleva a la paz y al amor.

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

20

MANIFESTAR EL AMOR

LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LAS RELACIONES PERSONALES. CÓMO ATRAEMOS EL AMOR

Cuando me adentré en el mundo del crecimiento personal y empecé a comprender que los grandes bloqueos nos vienen de la infancia, yo me pregunté una y otra vez qué había pasado exactamente cuando yo era pequeña que me había marcado y condicionado tanto mis relaciones de pareja en todos los años sucesivos.

Por mucho amor que den los padres a los hijos, si la relación entre los padres no es buena o discuten a menudo, y no explican a los hijos que ellos no tienen nada que ver con sus discusiones, es posible que los hijos se culpen a sí mismos y saquen conclusiones equivocadas de lo que es el amor y la relación de pareja. Esto ocurre porque aún no tienen la capacidad de discernir como un adulto.

Escaneado con CamScanner

Por esa razón pueden crearse bloqueos con relación a la pareja que mantengan cerrada esa puerta o que les hagan evitar el compromiso por miedo a repetir patrones de sus padres, por sentimiento de culpa, falta de merecimiento, etc. Lo que decidimos de niños es lo que vamos a ver manifestado durante la vida como adultos. Y hasta que no eres consciente de las puertas que cerraste siendo niño, no puedes volver a abrirlas.

He recibido a cientos de personas este año en mis sesiones y he podido ver cómo, en función de las creencias limitantes que adquirieron durante la niñez, cada persona atrae casi siempre el mismo patrón de pareja, hasta que esa persona toma conciencia de lo que piensa acerca de la pareja y de que ese concepto se puede cambiar y elige cambiar sus creencias acerca de la pareja.

Por ejemplo, hay personas que atraen a parejas que las maltratan físicamente, una y otra vez. Normalmente, no es un hecho aislado, es un patrón de repetición.

Hay otras que atraen a personas que abusan de ellas, otras que atraen a parejas infieles. Otras atraen a personas que tienen miedo al compromiso. Otras siguen al dedillo la máxima «Tengo que aguantar pase lo que pase porque si me separo significa que he fracasado».

En mi caso, yo atraje durante muchos años a hombres que tenían miedo al compromiso. Y durante mucho tiempo pensé que los hombres eran cobardes, ignorando que era mi miedo y rechazo al compromiso lo que atraía a ese tipo de hombres a mi vida. Y era ese miedo el que me hacía sentirme atraída por ese tipo de hombres. Me enamoraba de imposibles. Me sentía segura enamorándome de hombres inalcanzables. Porque, en el fondo, la que tenía

Escaneado con CamScanner

miedo al compromiso era yo. Me quejaba de no ser correspondida, cuando en realidad era completamente correspondida. Todos ellos eran espejos míos. En ellos veía mi miedo a confiar, a rendirme al amor y abrir mi corazón.

Pero, como por aquel entonces desconocía todo lo que ahora transmito, no era consciente de lo que estaba sucediendo y me preguntaba por qué algunas de mis amigas tenían derecho a tener novios maravillosos y yo no.

Para descubrir cuáles son tus patrones y creencias limitantes referentes al amor en pareja, voy a proponerte varios ejercicios que revelarán muchas respuestas que hasta ahora habían permanecido ocultas para ti. Pero, antes, vamos a profundizar en la experiencia del amor.

LA DIFERENCIA ENTRE AMAR Y ADMIRAR

Para poder amar a otros es necesario primero amarte a ti.

Si no te amas a ti mismo, no puedes amar incondicionalmente a nadie. Cuando empezamos a amar, realmente, lo que estamos haciendo es admirando. La admiración es sólo una parte del amor.

Lo que sucede es que, si tú no te amas a ti mismo, lo que generas es una relación de dependencia. Admiras al otro y buscas en el otro lo que tú no te das a ti mismo. Le das algo para recibir a cambio cariño, reconocimiento y/o aceptación.

Amar a alguien es admirar las virtudes del otro y aceptar sus debilidades. Las personas que no son capaces de aceptar sus sombras o sus debilidades rechazan esa parte

Escaneado con CamScanner

en los demás. Y mientras hay rechazo, se está negando el amor. Rechazo y amor son incompatibles, por eso, cuando en una relación alternan ambos opuestos, se genera un conflicto y reina la confusión.

Por eso, hasta que no te amas completamente, tu lado bueno y tu lado no tan bueno, no puedes amar a los demás. Y aunque tengas relaciones de pareja, sufrirás en ellas todo aquello que tienes en ti sin resolver.

Porque en la vida atraemos todo aquello que emitimos. Lo resuelto y lo no resuelto. Cuando rechazas una parte de ti, atraes a personas que rechazarán algo de ti. Cuando te ignoras a ti mismo, atraes a personas que te ignorarán. Cuando eres muy duro contigo mismo, atraerás a personas que serán muy duras contigo.

Necesitas amarte para poder sentirte bien contigo mismo. **Y para sentirte bien con una pareja, primero has de aprender a sentirte bien contigo mismo.** Porque, cuando no te sientes bien contigo mismo, es muy difícil sentirte bien con otra persona.

Porque esa persona, al igual que tú, tiene sus buenos y sus malos momentos. Y cuando se junten tus malos momentos con los suyos, lo que no te soportas a ti se sumará a lo que no soportas del otro. Entonces, la relación puede saltar por los aires.

Hay dos grandes escuelas para aprender a amarse a uno mismo. Una es por tu cuenta y la otra es en una relación de pareja. Tanto una experiencia como otra son grandes escuelas para aprender esta gran lección.

Cuando estás solo, piensas que estar en pareja te ayudaría a sentirte bien contigo mismo y eso es una gran mentira, es sólo una ilusión/fantasía del ego.

Escaneado con CamScanner

Y si cuando estás en pareja piensas que el otro tiene la culpa de que tú no te sientas bien, también es falso. Ni la soledad ni las parejas son culpables de que tú no te sientas bien contigo mismo.

Por eso, para poder amar plenamente es necesario desmontar el ego y rendirse al amor que reside dentro de ti. Y esto es mucho más fácil descubrirlo a solas. Porque cuando estás a solas contigo mismo, la vida te está regalando un tiempo precioso para que te enamores de la persona más importante de tu vida, tú mismo.

Y cuando estés tan enamorado de ti que no necesites a ninguna pareja para que tú te sientas bien, entonces la pareja maravillosa llega.

Para desmontar el ego hace falta mucha honestidad, ser muy sincero con uno mismo. Y esto implica permitirte sentir ciertas emociones. Es decir, abrir tu corazón para reconocer lo que necesitas, dártelo y liberar todo lo que has estado reprimiéndote y negándote.

¡¡Ojo!! Permitirte sentir tus emociones es una cosa y recrearte en ellas es otra muy distinta. Se trata de permitir fluir. Ningún tipo de represión o bloqueo es bueno.

Las personas que se asustan al ver a otros llorar son aquellas que no se permiten a sí mismas llorar, porque son demasiado exigentes consigo mismas como para soltar unas lágrimas.

PARA QUE ALGO LLEGUE A TU VIDA, PRIMERO DEBES CREER EN ELLO

Una de las cosas más preciosas que sucedió cuando mi conciencia despertó fue que yo volví a creer en los hombres.

Escaneado con CamScanner

Si tú no crees que hay hombres y mujeres maravillosos, no los vas a encontrar. Primero has de creer en ellos para poder encontrarte con ellos. Y si tú no eres capaz de ver lo maravilloso que es el otro es porque aún no eres capaz de ver lo maravilloso que tú eres.

He dedicado muchos años a tratar de comprender a los hombres. Y tratando de comprenderlos a ellos, empecé a conocerme a mí. Todos me enseñaron algo valioso de mí. Miedos que no había reconocido y talentos que aún no había descubierto en mí.

Por eso hoy siento una inmensa gratitud por haberlos conocido y por haber aprendido tanto con ellos. Por eso los quiero tanto y creo en ellos.

Todos estamos aquí para aprender a amarnos reconociéndonos los unos en los otros.

Y fue precisamente cuando dejé de culparlos cuando empecé a encontrar las respuestas y las soluciones que llevaba tantos años buscando. Sobra decir que la solución estaba en mí y no en ellos.

NADA DE LO QUE TE SUCEDE ES CASUAL, TODO TIENE UN PORQUÉ. MIENTRAS BUSCAS LOS CULPABLES FUERA, IGNORAS EL APRENDIZAJE.

Sé que no es fácil asumir esto, pero todo es cuestión de tiempo y entrenamiento. Si quieres resolver tus problemas emocionales de una vez por todas, necesitas asumir tu responsabilidad. Mientras sigas culpando al otro, te agotarás en vano.

Escaneado con CamScanner

Como ya hemos visto, **el aprendizaje aparece cuando te atreves a pensar de una forma diferente, cuando te atreves a ver las cosas desde otro punto de vista.** Si no hay movimiento, no hay aprendizaje.

COMUNICACIÓN Y NIVELES DE CONCIENCIA

El amor es comunicación. Si la comunicación falla, la transmisión del amor no fluye.

La comunicación plena sólo es posible entre personas que están en el mismo nivel de conciencia que tú.

¿Sabes por qué hay momentos en los que es tan difícil comunicarse con las personas?

A veces la comunicación no fluye, y por mucho que te esfuerces, el otro malinterpreta tu mensaje; otras veces no hay respuesta; y otras veces, en cambio, la comunicación fluye y parece que hasta las mentes se leen el pensamiento y casi no hacen falta palabras.

¿Sabéis por qué sucede todo esto?

Esto es debido al plano de conciencia en el que se mueve cada persona en cada momento. Nuestro nivel de conciencia, así como la frecuencia de vibración de nuestros pensamientos, oscila constantemente entre lo negativo y lo posi-

Escaneado con CamScanner

tivo. Cuanto más elevado sea tu nivel de conciencia y más positivos sean tus pensamientos, mayor será tu vibración.

Cuanto más negativo e inconsciente seas, más bajita será tu vibración y, en consecuencia, el plano de consciencia en el que te encuentras estará más bajito.

Imagínate que cada persona está en una plataforma que puede subir o bajar en función de cómo se sienta en cada momento. Cuanto más elevados sean tus pensamientos y tu nivel de gratitud, más elevada estará tu plataforma.

Y viceversa. Cuanto más negativo estés, más te quejes y más culpes, más abajo estará tu plataforma.

Es decir, imagínate a todas las personas de tu entorno más cercano cada una en su plataforma. Visualízalas a la altura que tú consideres que están en función de su estado anímico habitual. Verás que en tu entorno más cercano están más o menos todos a niveles parecidos. Esto es porque vibraciones semejantes se atraen y vibran juntas. Pero como todos estamos en constante cambio, estas alturas pueden variar. Porque no todos seguimos el mismo proceso evolutivo, cada uno sigue su ritmo a su propia velocidad.

Sigamos con el ejemplo. Cuando una persona está en el séptimo y tú estás en el bajo, no veis lo mismo, y por muchos gritos que deis, no os vais a oír correctamente ni os vais a entender, porque estáis viendo la realidad desde un punto de vista completamente diferente. Sin embargo, el que está más arriba puede comprender al que está más abajo, porque desde arriba la visibilidad aumenta. Pero el que está más abajo, por mucho que lo intente, no podrá comprender al que está arriba hasta que eleve su conciencia.

Esto es lo que sucede cuando hay problemas de comunicación. Sencillamente, estamos en niveles o planos dife-

Escaneado con CamScanner

rentes y no podemos encontrarnos hasta que volvamos a coincidir o a equilibrarnos.

El que está en un nivel superior de conciencia puede llegar a comprender al que está en un nivel más bajo, por eso, su nivel de paciencia y comprensión es mayor, porque desde arriba se ve más que desde abajo.

En cambio, el que está abajo es normalmente el que pierde antes los nervios, el que más critica y el que más culpa. Porque desde el plano en el que está apenas tiene visibilidad.

Yo antes, cuando alguien no me contestaba a un mensaje, pensaba que pasaba de mí y, lo que es peor, pensaba que yo había hecho algo mal o que yo no era lo suficientemente buena. En definitiva, me culpaba por ello o culpaba al otro.

Luego comprendí que hay un millón de razones por las que una persona no te contesta cuando tú esperas o lo que tú esperas. Cada persona está en su mundo, en su nivel de conciencia, y tú no eres culpable de nada, tampoco de las acciones o decisiones de esa persona.

Y comprendí que, cuando tú juzgas a alguien por su comportamiento sin preguntarle antes, corres el riesgo de equivocarte y de deteriorar la relación con esa persona. Por eso siempre es mejor preguntar que juzgar. Juzgar, justificar o culpar sólo llevan al sufrimiento.

Por eso, nunca presupongas, nunca des nada por sentado ni juzgues. Cuando intentes varias veces hablar con alguien y veas que la comunicación no fluye, déjalo estar, espera a que el agua vuelva a su cauce. No fuerces. Cuando forzamos algo, corremos el riesgo de romperlo.

Ahí es importante parar a tu mente (y más concretamente al ego), para que no se monte películas. Y educarla a pensar correctamente para que a ti no te vuelva loco.

Escaneado con CamScanner

LA QUÍMICA DEL AMOR

Lejos de lo que durante toda mi vida creí, la atracción que sientes por determinado tipo de personas cambia cuando cambia tu forma de pensar. No es algo inevitable ni casual, es algo programado. Y como toda programación, se puede cambiar.

LA QUÍMICA de la ATRACCIÓN la DICTAN nuestras CREENCIAS. EL AMOR LO ATRAE EL ALMA.

Uno de mis mayores descubrimientos en este campo ha sido reconocer que **no atraes a las personas que aumentarán tu felicidad, atraes a las personas acordes con tu programación subconsciente.**

Y lejos de lo que siempre había creído, **el amor no es ciego, son el ego y la inconsciencia quienes te ciegan.**

¿Por qué hay personas que se sienten atraídas por personas que las tratan mal, que no las valoran o las rechazan?

¿Por qué hay personas que sufren malos tratos o abusos en sus parejas y siguen con ellas? Y lo que es más dramático, algunas siguen sintiéndose atraídas por ellas.

Todo esto lo consienten debido precisamente a sus creencias y a sus miedos, que también son creencias limitantes.

Hay dos clases de química: la física y la espiritual.

La **química espiritual** la determina el alma. Dos personas se encuentran y nada más mirarse a los ojos se aman. Es

Escaneado con CamScanner

algo inexplicable si crees que sólo vivimos una vez. Pero algo muy lógico si crees que llevamos toda una eternidad encontrándonos con las mismas personas en distintas vidas.

Es lo que llaman «el amor a primera vista». Tú ves a alguien por primera vez y, sin saber por qué, te sientes muy bien a su lado y te resulta muy familiar. Y no me refiero sólo al amor de pareja, es simplemente amor, sin etiquetas. La persona con la que nos reencontramos puede haber sido en otra vida tu padre, tu madre, tu novia, un hermano, tu hijo o un amigo. Tú simplemente sabes que la quieres, y lo sabes porque lo sientes. Una parte de ti sabe que puedes confiar en ella y que siempre estará a tu lado.

La **química física** la determinan tus creencias. Te sientes atraído y enganchado por aquello que dicta tu mente. Eso es lo que hacen tus creencias y tus emociones, atraer a personas con vibraciones acordes o afines a las tuyas. Una vez más, el problema es que no somos conscientes de las creencias que tenemos a nivel subconsciente.

Si tú tienes creencias negativas acerca de la pareja y piensas que estar en pareja es igual a sufrimiento, problemas o a pérdida de libertad, por mucho que desees conscientemente encontrar una pareja, inconscientemente te vas a estar estrellando una y otra vez contra el mismo muro invisible.

Tu mente te va a proteger de la pareja y eso lo va a conseguir haciendo que te sientas atraído por personas que, al igual que tú, no desean tener pareja, porque piensan que eso es sinónimo de sufrimiento, problemas o conflictos.

Esta lucha entre lo que quieres conscientemente y lo que tienes grabado a nivel subconsciente genera mucha frustración, desgaste y sufrimiento, hasta que tomas conciencia de lo que está pasando.

Escaneado con CamScanner

¿Por qué hay personas que están aguantando situaciones de maltrato físico o psicológico durante tanto tiempo y, cuando por fin se separan, siguen queriendo a sus maltratadores?

Eso sucede porque en el fondo esas personas o no se creen lo suficientemente buenas o no se valoran lo suficiente, e inconscientemente piensan que se merecen eso. Probablemente porque no han conocido otra cosa y están repitiendo patrones mentales de su familia y antepasados.

Sé que suena loco. Pero no es casual que repitamos patrones tantas veces. Cada uno los suyos. A mí, por ejemplo, no me entra en la cabeza que un hombre me pegue. Es algo que yo no concibo, porque no tengo ninguna creencia que me vincule a recibir ese trato.

Pero hay personas que después de salir de una relación de malos tratos se han metido en otra. Y no por casualidad.

¿O por qué hay tantos hijos de padres separados que a su vez están separados de sus parejas? Repetimos los patrones de nuestros padres muchas veces y otras nos vamos al polo opuesto. Hay dos formas muy comunes de reaccionar al patrón: sumisión o rebeldía.

Para comprender qué patrones dictan tus creencias de pareja es necesario que viajes a tu infancia y recuerdes qué imagen se formó en tu cabeza acerca del amor de pareja cuando eras niño.

¿Cómo veías a tus padres entre los tres y los cinco años? ¿Eran cariñosos el uno con el otro? ¿Se decían «te quiero», «eres maravilloso/a», «gracias por estar en mi vida», «eres un amor»? ¿Se besaban, se abrazaban y se trataban con cariño y con ternura? ¿O se gritaban, se insultaban o se pegaban? ¿Qué hacían la mayor parte del tiempo?

Escaneado con CamScanner

¿Reír o discutir? ¿Veías feliz a tu madre? ¿Veías feliz a tu padre? ¿Pasabais mucho tiempo juntos? ¿Se veían mucho ellos? ¿O pasaban mucho tiempo separados? ¿Hacían viajes juntos? ¿Dedicaban todo el tiempo a trabajar o de vez en cuando salían solos o con amigos?

Cuando somos adultos, tenemos la capacidad de comprender por qué nuestros padres se comportaban de una u otra manera, pero, cuando éramos niños, no teníamos esa capacidad de comprensión. Porque aún no teníamos la mente consciente terminada de desarrollar.

Cuando éramos niños no comprendíamos la situación que estaban viviendo o sufriendo nuestros padres en aquel momento, no sabíamos qué es lo que los había llevado a comportarse de esa manera, no sabíamos qué habían vivido y visto ellos en su infancia, e inevitablemente sacamos nuestras propias conclusiones acerca de lo que es una relación de pareja.

Nuestros padres son nuestros maestros, y lo que vimos y oímos durante nuestra infancia define lo que es normal para nosotros. Es decir, nos generamos unos patrones más o menos distorsionados de lo que es el amor en pareja o una relación de pareja. Cuando somos niños, generalizamos y entendemos que eso es lo normal y lo habitual, es decir, no entendemos que puede haber otros tipos de relaciones de pareja y que a lo mejor el modelo que hemos visto en casa se puede mejorar o simplemente cambiar.

Pregúntate: **¿qué viste y oíste decir a tus padres acerca del amor? ¿Qué se decían ellos? ¿Cómo se comportaban entre ellos? ¿Cómo los veías tú? ¿Tristes o felices?**

Y luego pregúntate tú: **¿qué opinas acerca del amor y de las relaciones de pareja?**

Escaneado con CamScanner

EJERCICIO

Toma papel y boli y escribe todo lo que se te ocurre, todo lo que pienses acerca de las relaciones de pareja.

Otra forma de descubrir tus patrones es revisar tus relaciones de pareja pasadas y escribir en un papel qué tenían en común. ¿En qué coincidían? ¿Qué historias se han repetido más frecuentemente en tu vida?

Estos ejercicios te van a dar mucha claridad y te van a ayudar a comprender qué concepto de pareja tienes grabado en tu mente subconsciente y por qué siempre has atraído el mismo tipo de problemas a tu vida.

Y en el momento en que comprendas por qué has vivido lo que has vivido, puedes tomar conciencia de que lo que tú entendías por relación de pareja era sólo un tipo de relación, la de tus padres.

Toma conciencia de que tú puedes vivir el concepto de relación de pareja que tú elijas vivir. La relación de tus padres fue sólo la suya, y tú no tienes por qué repetir exactamente la misma historia. Si no te gustó, tú puedes vivir otro tipo de relación, la que tú elijas. Y si te pareció maravillosa, tú también puedes vivirla.

Para definir el tipo de relación de pareja que quieres vivir o cómo mejorar la relación de pareja que ahora tienes, al final del libro encontrarás una serie de ejercicios que te ayudarán a definirla y, en definitiva, a crearla o transformarla.

Durante muchos años mi amiga Mini me decía que a mí sólo me atraían los «chungos», los guaperas, los malotes y, en definitiva, los que no querían compromiso.

Escaneado con CamScanner

Y yo decía: «La atracción es la atracción y eso no se puede cambiar».

No era consciente de lo equivocada que estaba. Es más, tardé bastante tiempo en comprender que la atracción que tú sientes por un hombre o por una mujer, lo que llamamos «la química», viene dictada por nuestras creencias.

Lo comprobé cuando desperté y cambié mis creencias. De repente, cambiaron mis gustos. Los hombres que hasta entonces me habían llamado tanto la atención empezaron a pasar desapercibidos en mi vida. Ya no sentía nada por ellos, sólo cariño, pero cero atracción.

Ya no me atraían determinados patrones de comportamiento, empezaron a atraerme otros bastante diferentes.

¿Cuáles son los bloqueos más comunes referentes a las relaciones de pareja?

- Amor es sinónimo de sufrimiento.
- Pareja es sinónimo de discusiones, problemas y pérdida de libertad.
- Tener pareja es incompatible con el éxito profesional.
- Pensar que no eres lo suficientemente bueno como para ser amado.
- No tener derecho a ser amado.
- No merecer ser amado.

Éstos suelen ser los más habituales, pero hay más.

Si a un nivel subconsciente piensas que no tienes derecho a ser amado, te sentirás atraído por las personas que te rechazan. Que al mismo tiempo son personas que tienen un bloqueo parecido al tuyo.

Escaneado con CamScanner

Durante muchos años sufrí la frustración de no ser correspondida como yo quería. Cuando en realidad era completamente correspondida, pero, ¡claro!, a nivel subconsciente. Atraía a mis semejantes, personas que inconscientemente se protegían del amor verdadero y que sentían que no tenían derecho a ser amadas.

Pero, claro, todo esto yo no lo sabía, no era ni remotamente consciente.

Durante muchos años lloré porque me sentía herida por los hombres. Cuando en realidad lo que me hacía infeliz era esa creencia que tenía grabada con fuego de que yo no tenía derecho a ser amada.

Sin embargo, yo creía que el dolor venía de fuera. Pero no, ese dolor venía de dentro, de esa voz que me decía: «Rut, a ti no te toca eso del amor. Tú no tienes derecho a eso», y esa voz me volvía loca, porque yo la creía.

Pero, claro, por aquel entonces no sabía que eso era sólo una creencia limitante que se podía cambiar. Yo creía que era verdad, que el amor era una cuestión de suerte y a mí no me había tocado.

Un año después de haber entrado en el mundo del crecimiento personal, fui consciente de todo esto. Entré en un bar con unas amigas y vi a una pareja besándose, y aunque débil, fui consciente de que ese pensamiento que tantas veces había pasado por mi mente volvió a pasar: «Eso no te toca a ti, tú no tienes derecho a eso».

En ese momento, fui consciente del autosabotaje y dije: «Por fin he encontrado la creencia que estaba impidiendo que mis relaciones prosperaran y que tanto daño me había hecho». En ese momento fui consciente del poder que le había dado a esa creencia durante toda mi vida sin darme cuenta.

Escaneado con CamScanner

Una vez que descubres una creencia limitante, es necesario que busques la creencia opuesta, aquella que anulará a la limitante. Y para eso es necesario repetir la nueva creencia, la positiva, hasta la saciedad, hasta que borre a la vieja. Y tomar conciencia de tus acciones en ese ámbito. Es decir, necesitas cambiar la creencia, pero también necesitas cambiar tu modelo de comportamiento. Sólo por repetir una frase no vas a solucionarlo todo, es necesario que actúes en consecuencia y con coherencia.

Siempre que queremos cambiar una creencia, primero es necesario tomar conciencia para descubrir el bloqueo, luego cambiar la creencia por medio de la repetición, visualización, etc., y por último, actuar con coherencia, es decir, cambiar tus patrones de comportamiento.

Y verás que cambiar tus patrones de comportamiento es más fácil cuanto más tengas integrada la nueva creencia en tu mente.

Cada uno nos sentimos atraído por el patrón que dictan nuestras creencias. Y es por eso que, hasta que no aprendes a amarte y a valorarte, no empiezas a atraer a personas que te amen y te valoren.

El amor y nuestra capacidad de amar son infinitos. De hecho, somos capaces de amar incluso a los que nos hicieron daño. El amor no se acaba nunca, es una fuente inagotable.

Por el contrario, nuestra capacidad de sufrir y de soportar el dolor es limitada. Y gracias a eso, llega un momento en nuestra vida en el que ya no aguantamos más y decimos **«¡basta!»**. Y tomamos la decisión de **cambiar**.

Sin embargo, durante todo ese tiempo en el que nuestras creencias y nuestra mente atraen circunstancias y per-

Escaneado con CamScanner

sonas acordes con nuestras creencias sin ser conscientes, no estamos solos, no vamos del todo a la deriva.

Tu alma está al tanto de todo lo que te sucede, está contigo en todo momento, es tu esencia, tu verdadera guía. A su vez, ella también atrae encuentros a tu vida. Ella se comunica con tus ángeles y con tus guías. Ella está en contacto con tu Creador, con tu fuente, y ella conoce el camino que te guía hacia tu propósito y tus sueños. Ella te susurra en todo momento. Pero cuando una mente está llena de creencias limitantes, éstas la callan con un sinfín de excusas.

En cambio, cuando la mente ha sido educada y entrenada sanamente de acuerdo a los principios del amor, la mente apoya al alma, no le cierra el paso, le abre las puertas, no interfiere porque está alineada con ella.

LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LAS RELACIONES PERSONALES

Cuando **juzgas** a una persona, estás renunciando a **conocer** a esa persona tal cual es. Cuando juzgas a alguien, estás **creando una imagen distorsionada** de lo que esa persona realmente es (y puede llegar a ser), y esa imagen con el tiempo se **manifestará** así en tu vida.

Cuando te enfocas en los defectos de una persona, lo único que consigues es que estos defectos se manifiesten cada vez más y más grandes. Y aunque esa persona cambie, tú seguirás viendo aquello en lo que te enfocas. Por otro lado, si ves esos defectos es porque de alguna

Escaneado con CamScanner

manera tú también los tienes, y como los rechazas en ti, los rechazas también en los otros.

Cuando miras sólo los defectos de una persona, te estás perdiendo toda su **belleza y todos sus dones.** ¿Hacia dónde eliges mirar tú?

Aprender a ver a las personas sin juzgarlas y sin culparlas es un gran aprendizaje. Esto no tiene nada que ver con aguantar o consentirlo todo.

Si tú ves algo en el otro que no te gusta, tienes dos trabajos: uno contigo mismo, y otro, comunicárselo al otro con amor. Como el que busca ayuda para resolver algo, no como alguien que acusa, reprocha o culpa. Y para poder hacer esto sin perder los papeles, es necesario aprender a escuchar lo que a otros no les gusta de nosotros.

APRENDER A ESCUCHAR

A veces, las palabras que escuchamos nos suenan injustas, muchas veces sentimos que nada tienen que ver con lo que nosotros creemos.

Cada persona percibe la realidad desde un punto de vista diferente, tanto que a veces dos personas no pueden encontrarse porque perciben la misma realidad de formas completamente diferentes, como acabamos de ver.

Pero, aunque a veces los juicios de otros nos resulten injustos, nada de lo que escuchamos es casual. **Escuchamos todas las palabras que necesitamos escuchar para despertar y, en definitiva, para aprender**. Esto no quiere decir que todo lo que escuchemos sea verdad. Pero sí es

Escaneado con CamScanner

cierto que todo lo que escuchamos los adultos lo hemos atraído con nuestra forma de pensar y, más en concreto, con nuestras creencias subconscientes.

Por esta razón, **escuchar puede ser muy enriquecedor.** Ya que nuestra reacción nos va a mostrar en qué punto estamos de nuestro aprendizaje. Por ejemplo, si recibes una crítica y la aceptas de buen grado sin tomártelo a pecho, quiere decir que estás en un punto muy bonito de aceptación de ti mismo. Pero, cuando alguien te dice algo que no te gusta y te duele en lo más hondo y reaccionas, quiere decir que aún necesitas trabajar la aceptación y el conocimiento de ti mismo.

Uno de los mayores aprendizajes de mi vida ha consistido en escuchar la opinión de otros y en establecer límites.

Durante muchos años me pregunté cómo debía actuar cuando algo no me gustaba de otra persona. ¿Debía decirlo o callarme?

Durante casi toda mi vida he tenido una tolerancia muy baja a la crítica, precisamente porque yo era muy exigente conmigo misma. Y (sin darme cuenta) me tenía tan hasta arriba de mis propias críticas que, a poco que me echaran los demás, desbordaba.

Por esa razón, dejé de decir a las personas lo que no me gustaba de ellas, porque no quería hacer a otros algo que detestaba yo. Y por esa razón perdonaba todo y trataba de enfocarme siempre en lo bueno de cada persona.

Pero cuando toleras todo a una persona, y no te atreves a decirle lo que no te gusta por miedo a herirla o por miedo a su reacción, a la larga empiezas a hacerte daño a ti.

Cuando yo lo toleraba todo, empecé a darme cuenta de que, cuando yo consentía algo que no me gustaba una

Escaneado con CamScanner

y otra vez, cada vez atraía más de lo mismo. La vida me estaba enseñando a establecer límites. Entonces, me encontré en una encrucijada.

¿Qué debía hacer yo? ¿Tragarme todo? ¿O aprender a decir lo que no me gustaba?

Con el tiempo aprendí que existe una gran diferencia entre «esto no me gusta» y «esto me molesta».

Entre estas dos frases hay dos grandes diferencias:

1. Una cuestión de gestión emocional. Algo no tiene por qué gustarte, pero darle el poder de molestarte es sólo tuyo. Tú eres quien lo permite o no.

2. Una cuestión de cantidad. Tú puedes tragarte una cucharada de lo que no te gusta, pero, si te dan veinte, igual te atragantas o vomitas.

Tú puedes perdonar indefinidamente, pero, si eso que no te gusta empieza a convertirse en una pauta en tu relación, es importante que lo comuniques.

Por ejemplo, hay una diferencia muy grande entre decir:

«Me molesta mucho cuando haces esto. No te das cuenta de que... **Eres muy...** Deberías cambiar eso porque no te lo voy a consentir más».

O decir:

«Esto no me gusta. ¿Cómo podemos solucionarlo de forma que la solución sea buena para los dos?».

En la primera forma de decirlo hay queja, acusación y chantaje emocional. Desde ese punto de partida, es difícil resolver la situación amistosamente. En cambio, en la segunda forma se invita a la reflexión desde un punto de vista

Escaneado con CamScanner

mucho más relajado en el que se busca la resolución conjunta. Al no haber acusación ni culpa, el otro no tiene por qué sentirse ni atacado ni culpado. Todo será mucho más fácil.

Es probable que, a primera vista, no seas consciente de tu crítica interna. Para descubrirlo, sólo tienes que mirar lo que está sucediendo en tu vida, el exterior es lo que te muestra lo que piensas dentro.

En mi caso, yo descubrí que era muy exigente conmigo misma porque he atraído a personas muy exigentes a mi vida. Y a medida que he ido bajando esa exigencia sobre mí, ha aumentado mi capacidad para aceptar a las personas tal y como son.

El problema que hay detrás de la exigencia es una falta de aprobación y de aceptación de uno mismo. Te criticas y te exiges cuando no te aceptas tal y como eres. Y cuando tú no te aceptas tal y como eres, menos aún vas a aceptar a los demás. **¿Cómo vas a consentir algo a alguien que tú no te consientes a ti mismo?**

Por eso, siempre que no seas capaz de perdonar a alguien es porque primero necesitas perdonarte a ti. Al final del libro encontrarás dos ejercicios: uno para aprender a perdonar a alguien y otro para aprender a perdonarte a ti mismo.

Para poder **perdonar**, primero es necesario **aceptar** lo sucedido como punto de partida y tratar de **comprender** al otro. Si eso os está sucediendo es porque ambos necesitáis **aprender** algo de esa experiencia.

Para poder **comprender al otro** es necesario estar dispuesto a ver las cosas desde otro punto de vista. Y finalmente, para **aprender** es necesario que estés dispuesto a **cambiar**.

Si no estás dispuesto a hacer todo esto, no podrás **avanzar** ni **aprender**. Y si no cambias absolutamente nada en

Escaneado con CamScanner

tu vida y sigues haciendo lo mismo, seguirás atrayendo situaciones similares a tu vida.

¿Cuál es exactamente el problema?

Cuando tienes una discusión con alguien, crees que aquello que te hiere son las palabras que vienen de fuera, crees que el motivo de tu sufrimiento está generado por alguien externo. Pero, en realidad, aquello que te hace sufrir no viene de fuera, sino de dentro.

De fuera tú puedes recibir dolor, pero sufrir es algo que se produce debido a tus creencias y a los juicios que hace tu mente con respecto a lo que te está sucediendo. Tus creencias tienen el poder de disminuir o aumentar el dolor que viene de fuera en función de tu enfoque.

Constantemente, tu mente interpreta y juzga lo que te sucede conforme a tus creencias. Y eso es lo que realmente te irrita, tus propios juicios, no lo que viene de fuera. De fuera sólo recibimos estímulos, y es el significado que le damos a lo que vemos lo que nos hace sufrir.

Para poder modificar ese proceso y tomar las riendas de la situación es necesario **tomar conciencia, detenerse** en ese momento y **distanciarse emocionalmente** de lo que está sucediendo para **poder comprender.**

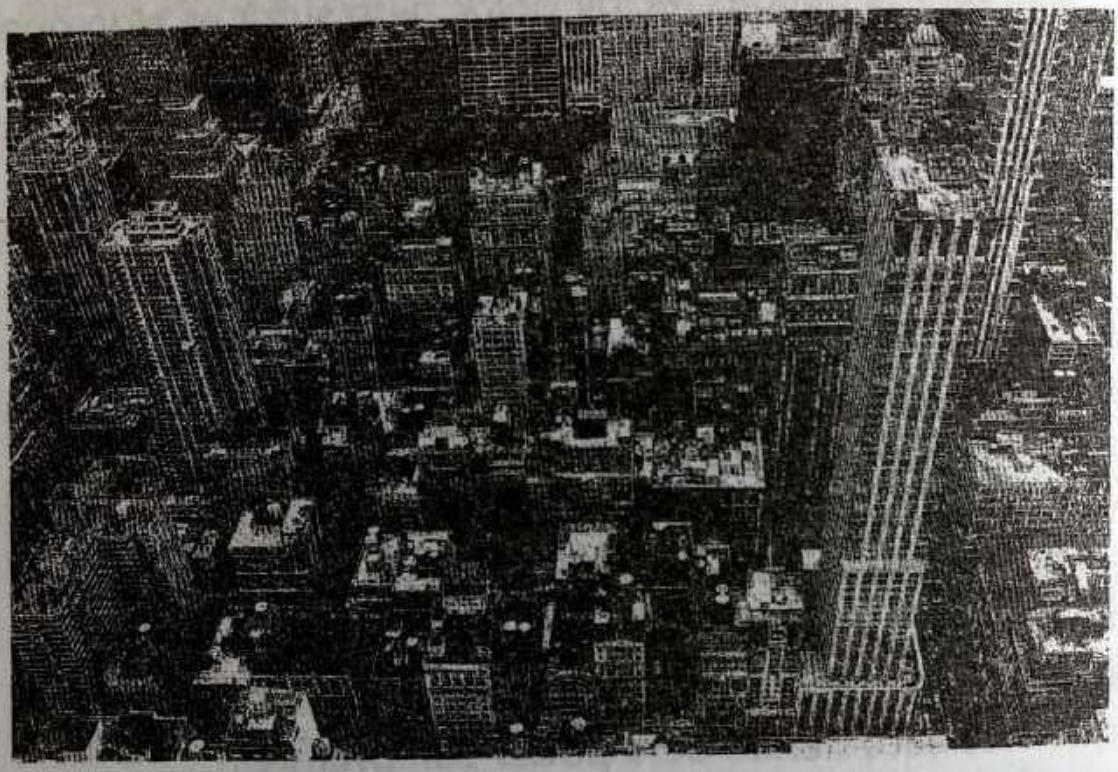
Imagínate que te puedes elevar como Superman y verlo todo desde arriba. Desde arriba las cosas se ven de otra forma, porque al distanciarte aumenta el campo de visión y tomas perspectiva. Y al aumentar el campo de visión, tienes más información para interpretar lo que está sucediendo.

El error es juzgar lo que nos sucede sólo en función de nuestro punto de vista y culpar al otro de todo lo sucedido. Por ese camino no encontrarás la solución.

Escaneado con CamScanner

Necesitas alejarte para aumentar tu campo visual y comprender qué puede haber llevado a esa persona a reaccionar de esa manera contigo.

Imagínate que estás en Manhattan en tu coche en medio de un atasco. Los coches y los edificios no te dejan ver lo que está sucediendo. Tú sólo ves que estás parado, que el tráfico no se mueve, y te desesperas porque no sabes cómo salir de ahí ni cuándo lo conseguirás.



En cambio, si te subes a un helicóptero, podrás ver qué ha sucedido, la verdadera dimensión del atasco, de dónde viene y cómo salir de él.

Y una vez que aumentas tu campo de visión es más sencillo comprender al otro, para entre ambos tratar de buscar una solución conjunta y respetuosa para los dos.

Querer a una persona no significa convertirse en una marioneta que dice y hace todo lo que el otro espera. La

Escaneado con CamScanner

única forma de amar a otra persona es **siendo tú mismo**. Cuando no te atreves a ser tú, te harás daño a ti y estarás «maleducando» a tu prójimo.

Cuando alguien te dice algo que no le gusta de ti, no es ningún reproche, es sólo una forma de decir **«esto no me gusta, ¿podemos resolverlo de alguna forma? ¿Me ayudas a aprender contigo?».**

Mi madre me decía muchas veces: «Yo no estoy aquí para decirte todo lo que tú quieres oír, porque cada persona es diferente y yo no soy adivina».

Para poder aceptar a los demás es necesario aceptarse a uno mismo. Ninguna discusión es culpa de nadie, todo lo que le sucede a dos personas es atraído y provocado por ambas, porque ambas necesitan aprender algo nuevo y precioso para ellas.

Los problemas no se solucionan tirando piedras encima del otro. Cuando culpas a otro y señalas al otro con el dedo, sólo escondes el problema, eso no lo soluciona. Alguien dijo que, cuando señalas a alguien con un dedo, te estás señalando a ti mismo con tres dedos.

Para poder resolverlo **es necesario abrir el corazón y abrirte al aprendizaje**. Y como ya sabes, para **poder aprender** es necesario **estar dispuesto a cambiar**.

La persona que no soporta y que no es capaz de perdonar los errores del otro es porque no es capaz de soportar sus errores y perdonarse a sí misma.

Para que una **relación crezca en el camino del amor** es necesario estar abierto a **escuchar, comprender y cambiar, amarse y aceptarse el uno al otro tal cual son y saber perdonarse.**

Pero, ante todo, recuerda que **todo empieza en ti**.

Escaneado con CamScanner

ENAMÓRATE DE TI

Para poder **enamorar a alguien**, primero has de **enamorarte a ti mismo y de ti mismo.**

Ilusamente, al igual que tantas personas, cuando era una adolescente buscaba en la pareja alguien que me «salvara» y me hiciera feliz. Y tardé muchísimos años en darme cuenta de que nadie podría hacerme feliz si yo no me hacía feliz a mí misma.

Primero, cuando tú no te sientes bien contigo mismo, atraes a parejas que no se sienten bien consigo mismos. Por lo tanto, si sumas:

PERSONA QUE NO SE ACEPTA + PERSONA QUE NO SE ACEPTA = CRISIS

Segundo, para que una relación de pareja funcione, sus componentes deben sentirse bien consigo mismos.

Y para sentirte bien contigo mismo es necesario que **te quieras y te aceptes tal y como eres** y que **te enamores de ti.**

Porque, si tú no aceptas tus errores, no le vas a aceptar al otro los suyos, ¿no?

La pareja siempre nos ofrece un espejo maravilloso para poder aprender más de uno mismo. Porque el otro es un reflejo para nosotros. Cada pareja que atraigas a tu vida te va a reflejar el estado en el que tú te encuentras de amor, aceptación, reconocimiento y valoración de ti mismo

Escaneado con CamScanner

Por eso, si quieres tener una **relación de pareja extraordinaria,** primero has de aprender a **amarte y a aceptarte a ti mismo** tal y como eres o, dicho de otra forma, a tener una relación extraordinaria contigo mismo.

La pareja siempre es un aprendizaje. Y lo que no aprendas solo te tocará aprenderlo en pareja.

Durante mucho tiempo pensé que era más difícil aprender solo que en pareja, hasta que compruebas que la otra opción puede ser incluso más difícil, y más cuando ya tienes hijos y encontrar tiempo para ti es más complicado.

Una vez más, no tienes nada de qué preocuparte. Atraerás a tu vida todo lo que necesites aprender en el momento apropiado.

Lo único que tienes que hacer es ocuparte de aprender a quererte a ti mismo y con respecto a la pareja, tener claro qué relación de pareja quieres.

Para atraer la pareja, una vez más, es importante que conectes con la idea de **abundancia** y que revises tus creencias acerca del amor y la pareja.

Una vez que revises tus creencias, cambia todas las limitantes por sus opuestas, aquellas que te abran la puerta a conseguir lo que tú quieres.

Si piensas que todos los hombres o mujeres son iguales, que todos los buenos ya están comprometidos y que tienes que conformarte con lo que encuentres, estás limitando el tipo de hombre o mujer que entre en tu vida.

Cuando conectas con la idea de carencia, sufres, porque piensas que ya no queda o no existe un hombre o una mujer maravillosa para ti.

Recuerda que, **para atraer algo a tu vida, primero tienes que creer en ello** y luego **permitirlo**.

Escaneado con CamScanner

A 13 de marzo de 2015 existen más de 3.600 millones de hombres y más de 3.600 millones de mujeres en el mundo. ¿Realmente crees que el universo no ha creado a alguien maravilloso para ti?

En el universo no hay nada superfluo ni nada inútil, todo está en equilibrio, todo tiene un propósito de vida. Si no lo tuviera, no existiría. Por esa razón, si en tu corazón, en lo más profundo de ti, existe un deseo de compartir tu vida con una persona es porque esa persona existe. No puedes anhelar nada que no existe. Si lo anhelas es porque sabes de su existencia. Pero para poder encontrarlo es necesario que te abras a **creer** en su **existencia**.

Voy a poner un ejemplo banal. Si tú quieres comprarte un Audi A5 Cabrio es porque primero lo has visto. Pues bien, de la misma forma, cuando tú deseas compartir tu vida con alguien es porque en tus sueños le has visto, en tu alma sabes de la existencia de esa persona. Y es normal que desees encontrarte con ella. Y es lícito que reclames ese encuentro. Si el sueño llegó a ti fue para hacerse realidad.

Por eso, cada vez que tu mente trate de rechazar estas ideas, es importante que estés alerta. Y ser consciente de lo que explicaba al principio de este capítulo. Tu alma va a atraer a la persona acertada. Pero tus creencias van a atraer a las personas afines a lo que dictan tus creencias. Por eso, el viaje al **amor** siempre empieza por **conocerte y amarte a ti mismo.**

Y en la medida que te valores y te vayas enamorando de ti, te irás acercando a tu sueño.

¿Cómo funciona la ley de la atracción con la pareja exactamente?

Escaneado con CamScanner

Quiero terminar este capítulo con un ejemplo para ayudarte a comprender mejor. Cuando yo me fui a vivir a Alemania, acababa de separarme del hombre más maravilloso que había conocido hasta ese momento. Él era español, nunca había conectado tan bien con nadie como con él. Sin embargo, esta persona deseaba estar con otras personas y eso era algo que yo no toleraba, porque iba en contra de mis principios. Por esa razón, en octubre de 2011 tomé la decisión de no volver a verle.

Y en mitad de la oscuridad y de la niebla característica del mes de noviembre de la Selva Negra, una idea llegó a mi cabeza.

Si ese hombre, por mucho que conectara conmigo y por mucho que me encantara, no era para mí es porque había alguien mejor para mí, alguien que me gustaría más aún.

Entonces, le pedí al universo que me enviara a un hombre como él, pero en versión alemana y fiel.

En ese momento no tenía ni idea de cómo funcionaba la ley de la atracción, pero fui consciente de que, si antes de irme a Alemania había atraído a mi anterior pareja y tantas experiencias maravillosas a mi vida, podía volver a suceder.

Por eso, formulé mi deseo claro y conciso y me olvidé del tema. A partir de ese momento me dediqué a buscar trabajo, que era lo que necesitaba para poder seguir viviendo en Alemania.

Dos meses y pico después, mis compañeras de piso y yo organizamos un evento en casa. Vivíamos en un antiguo piso enorme, tan señorial que hasta tenía torreones y vidrieras en las puertas tipo *art nouveau*. Y una noche gélida de febrero de 2012 organizamos junto con la uni-

Escaneado con CamScanner

versidad unas lecturas de jóvenes escritores, y después de las lecturas hubo una especie de aperitivo. Esa noche éramos más de cien personas en casa. Y cuando él llamó a la puerta, yo estaba allí.

Abrí la puerta y al verle me quedé paralizada. Lo primero que conseguí decir fue: *Was machst du hier?*, que significa: «¿Qué haces tú aquí?».

Yo no conocía de nada a ese chico, era la primera vez que le veía, pero tenía la sensación de conocerle de toda la vida. Era exactamente el doble de mi ex en versión alemana. Era justo lo que yo había pedido hacía dos meses y medio aproximadamente.

De hecho, una de mis compañeras de piso, al verle, más tarde me dijo: «Qué susto me he llevado cuando ha entrado él en casa, pensaba que era tu ex». Era increíble cuánto se parecía a él.

Ese chico era lo que yo había pedido, y de hecho conectamos muy bien. Pero lo que en aquella época no comprendí fue por qué ese chico era tan inseguro y por qué se valoraba tan poco a sí mismo.

Yo había atraído a mi vida lo que yo había pedido, pero atraje a alguien que se valoraba tan poco como yo a mí misma por aquel entonces, y que tenía tantos miedos e inseguridades como yo.

Pero de todo esto no fui consciente hasta que descubrí la existencia de la ley de la atracción y empecé a comprender que atraemos a las personas que se encuentran en un estado emocional semejante al nuestro.

Por esa razón, tu pareja siempre te va a reflejar lo que necesitas aprender de ti. Y todos aquellos «problemas»

Escaneado con CamScanner

que sanes en ti dejarás de atraerlos en él o en ella. Y de esta forma, cuando uno sana, está ayudando a que el otro sane también.

Por eso, tantas personas ven transformaciones maravillosas en sus parejas cuando uno de los dos cambia y aprende a quererse más. Automáticamente, ese aprendizaje lo transmite al otro a través de su ejemplo.

Cuando uno cambia, puede arrastrar al otro, si el otro lo permite, para bien o para mal. Si uno cae, corre el riesgo de arrastrar al otro. Y cuando uno crece, puede hacer crecer al otro, siempre que el otro lo permita. Porque si uno cambia muy deprisa y el otro no está dispuesto a cambiar, porque no permite esa evolución, la comunicación será difícil. Por eso, los grandes cambios, a la larga, o unen más o separan lo que ya no es conciliable, porque han cambiado radicalmente sus vibraciones.

En el fondo, todos queremos lo mismo, que nos quieran, nos acepten y nos reconozcan tal y como somos. Porque tenemos el derecho a ser amados sólo por el hecho de estar vivos.

Y cuando en una pareja falla algo siempre es debido a una falta de amor. Por eso, cuando uno empieza a amarse más a uno mismo, puede aportar más amor al otro y a la relación. Y el amor todo lo cura. Por eso, he visto este año tantos milagros entre mis clientes de sesiones cuando trabajaban conmigo sus problemas de pareja o cómo atraerla.

Porque el amor nace dentro de ti, y una vez que florece en ti, atrae más amor. **El amor** siempre **llama al amor.**

Escaneado con CamScanner

TESTIMONIO

Mi nombre es Verónica Noli, tengo treinta y cinco años. Hace cuatro años decidí dejar mi carrera como diseñadora en el mundo de la moda (sector en el que me desarrollé profesionalmente durante catorce años) y enfocar mi vida al cien por cien a mi gran pasión, el yoga. Soy practicante desde los tres años, y desde los diecinueve años, cuando me saqué mi primera titulación como profe de hatha yoga, nunca dejé de formarme. Dejé la empresa en la que trabajaba y decidí montar un estudio de yoga en mi pueblo.

Pasé por un proceso profundo de redefinición, sumado a circunstancias muy negativas y de las que hoy estoy tremendamente agradecida, porque fueron el aprendizaje más grande que he tenido. Y son estas vivencias las que me llevaron a tratarme con diferentes terapias y a abrirme a personas muy elevadas y de un nivel de sensibilidad y conexión increíbles. Una de las terapias que más revolucionaron mi presente fue el pschy-k.

El primer libro de Rut, Cree en ti, *me robó el corazón. La lectura fue rápida, amena y muy movilizadora. Al llegar a la última página y ver que hacía sesiones, no dudé: yo quería hacer sesiones con Rut.*

Allí empezó nuestra aventura juntas. Cada punto tratado, cada detalle trabajado, cambió radicalmente y a positivo mi vida; grandes bloqueos que identifican a las mujeres profesionales de hoy en día,

Escaneado con CamScanner

como la lucha profesión versus *maternidad, cuál es tu pasión, cómo abrirte a la abundancia, al amor y la prosperidad. Todo esto lo trabajamos desde puntos muy claros con* coaching *y con* pschy-k.

Hoy en día les puedo decir que espero con avidez este segundo libro, con la avidez de una mujer profesional, emprendedora, con un negocio que va viento en popa y muchos proyectos que el universo trae a mí, y con una panza de cuatro meses de embarazo, llevados con calma y sin miedos.

Todo esto no habría llegado sin todo este trabajo propio, mucho yoga, meditación y mis terapias, que me sostienen y me pacifican el alma. Dentro de ellas, Rut ocupa un lugar muy importante y fundamental y sin ella nada de lo que hoy estoy viviendo hubiera sido posible: ¡gracias, Rut! Te quiero.

VERÓNICA NOLI

www.soulyogui.com, 35 años

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

21

MANIFESTAR LA ABUNDANCIA

EL MERECIMIENTO Y LA APERTURA DE TU CONCIENCIA A LA PROSPERIDAD

«Pocas palabras tienen el poder de provocar emociones tan extremas [refiriéndose al dinero].»

Tony Robbins

El dinero es una de las cosas a las que más poder le hemos dado. Hay personas que se sienten muy incómodas hablando de dinero. Hay personas que incluso se niegan a hablar de ello y hay otras a las que les encanta el tema. El dinero puede hacer sentir muy bien o muy mal a las personas. Para unos es derecho y para otros necesidad. Para muchos es tabú, para otros es pasión, dependencia; para unos sumisión y para otros es simplemente una herramienta preciosa para

Escaneado con CamScanner

llevar a cabo sus sueños, para aprender, para tener una calidad de vida determinada y para poder ayudar a otros.

«Nada tiene sentido en sí mismo, salvo el que tú le das», me enseñó Laín García Calvo.

Con el dinero sucede lo mismo. Por eso, para poder abrir las puertas de la abundancia a tu vida, lo primero que necesitas saber es: **¿Qué significa el dinero para ti? ¿Te sientes cómodo hablando de dinero? ¿Qué te hace sentir el dinero?**

Una vez más, son nuestras creencias las que determinan las respuestas a estas preguntas. Por eso, lo primero que necesitas hacer es responder a estas preguntas lo más honestamente posible para que puedas saber cuál es tu programación acerca del dinero.

EJERCICIO

Toma papel y boli y escribe todo aquello que pienses acerca del dinero, todas las asociaciones mentales relacionadas con el dinero que vengan a tu mente.

Después, trata de recordar qué escuchaste decir acerca del dinero cuando eras un niño a tus padres, familia, educadores... ¿Recuerdas alguna experiencia desagradable relacionada con el dinero? ¿Recuerdas algún problema o discusión relacionados con el dinero? Anota todo lo que venga a tu mente. Si ahora mismo no recuerdas nada, no te preocupes, basta con que hagas la pregunta para que tu mente empiece a buscar las respuestas. Permítelo y esos recuerdos aflorarán a tu consciencia.

Escaneado con CamScanner

Todo el dinero que tienes ahora mismo no es otra cosa que el fruto de tus creencias, de todos aquellos archivos que almacenas en tu mente subconsciente acerca del dinero.

Esas creencias son las que abren y cierran las puertas de tu economía, las que te mueven a tomar determinadas acciones o las que te paralizan. Siempre es así.

Casi todo lo que sé acerca del dinero y la abundancia lo aprendí con Laín García Calvo, T. Harv Eker, Robert Kiyosaki y Tony Robbins. De ellos aprendí que, si tú quieres tener algo en tu vida, primero has de amarlo. Si tú piensas que tu marido es malo o que tu mujer es mala, ¿cuánto tiempo crees que durará a tu lado?

Yo antes pensaba que el dinero era bueno en cantidades razonables, pero si tenías demasiado podía traerte problemas o subírsete a la cabeza, hacerte perder el norte o dejar de ser buena persona.

Imagina que tienes un novio maravilloso (o una novia maravillosa) y tú le dices: «Me encanta que me beses, pero no me des más de tres besos al día, porque, si me besas demasiado, podríamos tener problemas o yo podría convertirme en una mala persona». ¿Tiene algún sentido lo que estoy diciendo?

Es tan absurdo poner límites al amor como al dinero, y pensar que puede hacernos daño si lo recibimos en grandes cantidades. Es sólo una ilusión de nuestra mente o, dicho de otra forma, de nuestras creencias limitantes.

A veces las personas me dicen: «Rut, yo no pienso nada negativo del dinero y sin embargo tengo serios problemas para llegar a fin de mes».

No tienes más que ver los frutos de un árbol para saber lo que has sembrado.

Escaneado con CamScanner

Los resultados son los que nos permiten saber qué tipo de semillas tenemos en el subconsciente. Es así de simple. Si conoces a alguien con problemas económicos es que tiene creencias limitantes muy fuertes con respecto al dinero.

Recuerda que no siempre eres consciente de lo que realmente tienes grabado.

Las creencias negativas acerca del dinero son el primer impedimento para que el dinero llegue fácilmente a tu vida o para que permanezca en ella. El segundo gran impedimento es tu nivel de autoestima.

Por mucho que una persona haya trabajado sus creencias con respecto al dinero, si esa persona no se valora a sí misma y consiente todo a las personas que la rodean, no se atreve a decir lo que piensa o no se atreve a ser ella misma, esa persona está cerrando las puertas a que la abundancia entre en su vida. Porque de alguna forma está afirmando con su comportamiento que no es lo suficiente valiosa, buena, que no se lo merece o que no tiene derecho a ello.

Es lo que yo llamo «el principio de coherencia». Si tus acciones no son coherentes con lo que dices, te estás saboteando a ti mismo.

Por eso, lo primero de todo, si tienes problemas con el dinero, no te culpes y no culpes, es sólo un error de programación. Todo se cura con amor, con paciencia, aprendizaje y perseverancia. La culpa lo estropea todo y cierra puertas. El amor las abre. Así que, si tienes problemas con el dinero, lo primero que necesitas es aprender a tratarte con mucho cariño.

Y para todos los que estéis pensando: «Vale, pero por muy positivo que yo sea, tal y como están las cosas, por mu-

Escaneado con CamScanner

cho que yo quiera, si no hay trabajo, no lo hay», la situación económica actual es sólo el resultado de la forma de pensar y actuar de millones de personas. A continuación expongo las principales razones, desde mi punto de vista, que nos han llevado a esta situación:

- Esta situación es el resultado de una sociedad que no ha sido educada adecuadamente en la abundancia.
- No se nos ha enseñado a creer en nosotros mismos, ni en el poder de nuestros pensamientos y emociones.
- Se nos ha enseñado a gastar más de lo que tenemos y a endeudarnos hasta las cejas.
- No se nos ha enseñado a emprender, se nos ha enseñado a depender de otros, casi todo el mundo desea un puesto seguro asalariado, porque no se nos ha enseñado a emprender.
- Se nos ha educado para la supervivencia o la seguridad económica, en vez de trabajar en lo que realmente nos apasiona.
- Y debido a que hay millones de personas hablando de lo mal que va todo, se contagia el pesimismo más rápido que la gripe.

Tal y como explicaba en ***Cree en ti***, antes se educaba a los niños en serie para ir a la universidad, motivados por la seguridad laboral en vez de por sus verdaderos talentos y sueños.

Escaneado con CamScanner

¿Y qué sucedió? Que se saturó el mercado laboral en determinados puestos de trabajo, porque había mucha gente que no estaba ocupando el verdadero lugar que le gustaría ocupar.

Ahora toca poner en orden todo este caos, y que cada uno se dedique a hacer lo que realmente ama. Pero, como se nos ha educado en la cultura del miedo, nos aterroriza reconocer que deseamos hacer otra cosa, cambiar de profesión, empezar de nuevo, aprender a hacerlo, etc., porque no se nos ha educado para hacer lo que realmente amamos y a creer en nosotros mismos.

Hay infinitas posibilidades para salir adelante. Pero, si sólo te han enseñado a ver a, b y c, al principio no vas a ver más opciones, hasta que te decidas a cambiar tu forma de pensar y hacer algo diferente de lo que has intentado hasta ahora. **Todo se puede aprender.**

EL PUNTO DE PARTIDA. LA IDEA DE ABUNDANCIA

La pobreza es la ausencia de la riqueza. En realidad, la pobreza no existe en sí misma, es sólo la ausencia de riqueza. Una vez más, la diferencia entre una y otra es una cuestión de grado.

El cambio de creencias con respecto al dinero es lo que te va a permitir deslizarte desde la zona negativa a la zona positiva del termómetro del pensamiento relativo a la riqueza.

Empecemos con un **ejercicio** para saber cómo está tu sistema de creencias referente al **dinero**.

Escaneado con CamScanner

EJERCICIO

1. Cierra los ojos y trata de recordar qué cosas decían tus padres referentes al dinero cuando eras un niño. ¿Qué se decía del dinero en tu casa? ¿Era fácil o difícil de conseguir? ¿Qué opinaban en tu casa de los ricos?, ¿que eran gente buena o gente avara? ¿El dinero era algo maravilloso o era algo que traía problemas y corrompía a las personas?

2. Anota en un papel todo aquello que escuchaste decir durante tu infancia acerca del dinero.

3. De la lista que acabas de hacer, señala todas aquellas ideas, frases o asociaciones de ideas que sean negativas, que hablen de dificultad, carencia, corrupción, problema, etc.

4. Convierte todas las frases que has marcado como negativas en sus opuestas. Por ejemplo, si has anotado que la vida es dura o que ganar dinero es muy difícil, anota al lado: «La vida es muy fácil» o «Ganar dinero es muy sencillo».

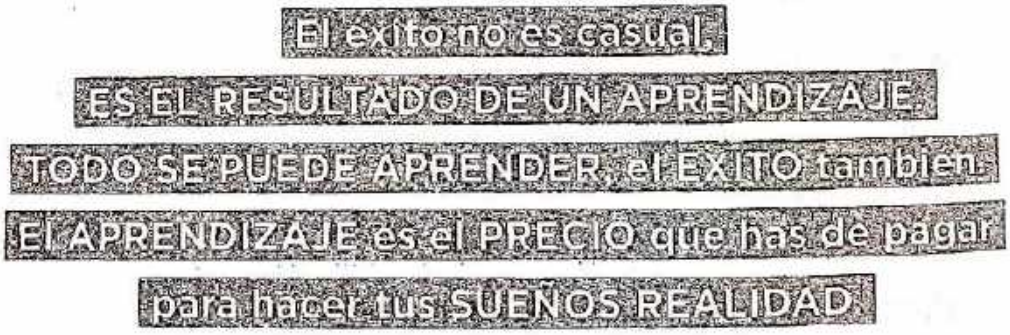
5. Repite cada una de esas frases cien veces seguidas durante cincuenta días ininterrumpidamente. Si un día se te olvida hacerlo, necesitas volver a empezar. Esto es muy importante, perseverar y ser constante en las repeticiones, porque es lo que te va a permitir grabar las nuevas creencias sobre las viejas. El cerebro necesita perseverancia y constancia para grabar un nuevo pensamiento o hábito.

Escaneado con CamScanner

La mayoría de las personas piensan que no puede ser tan fácil y no lo hacen. La verdad es que es así de fácil. Pero desde luego que, si no las repites debido a la incredulidad, no va a cambiar nada.

Pero estate atento a tus autosabotajes, la resistencia de tu mente a cambiar intentará disuadirte para que no lo hagas, diciéndote que es una tontería o que da igual si un día se te olvida. Pero no te dejes engañar, perseverar cada día en el cambio es imprescindible tanto para crear nuevos hábitos como para cambiar creencias a nivel subconsciente.

El primer paso es, por tanto, reconocer las creencias limitantes; el segundo, cambiarlas por otras que te abran la puerta a lo que tú quieres conseguir; y el tercer paso es tomar acciones inspiradas para conseguir lo que te propones.



Pero he de advertirte que, aunque consigas todo el dinero del mundo, si no estás en el lugar que te corresponde, el que fue hecho para ti, si no estás haciendo aquello que realmente te hace feliz, aquello para lo que estás aquí, no serás feliz por mucho dinero que consigas.

Esto es lo que yo llamo **ser coherente con uno mismo.** Si buscas enriquecerte haciendo algo que no te gusta,

Escaneado con CamScanner

te sabotearás constantemente a ti mismo y el camino será muy largo y difícil.

El camino más fácil para conectar con la abundancia es a través de tu propósito de vida. Es decir, la forma más sencilla de recibir todo el dinero que deseas es haciendo lo que más te gusta. Porque cuando haces lo que te apasiona, pones todo tu empeño en ello y eso es lo que realmente te llena. Traducido al lenguaje de la atracción, cuando eres feliz y te sientes agradecido, tu vibración emocional y mental es muy alta, y es el estado en el que más puertas abrimos a la abundancia.

DINERO Y FELICIDAD

El dinero en sí mismo no puede hacer feliz a nadie, porque es sólo una herramienta, no un fin. Por eso, aunque consigas todo el dinero del mundo, si lo que haces no te gusta, si no te dedicas el tiempo que necesitas para ti, para escucharte, para conocerte, para amarte y para crecer, el dinero no te hará feliz.

Recuerda que nada externo puede hacerte feliz. Pero por supuesto que tienes derecho a recibirlo. Tu padre dispuso para ti una herencia que está a tu disposición en el momento en que tú te sientas merecedor de ella, y en el momento en que te pongas a hacer lo que has venido a hacer y te abras a recibirla, empezará a llegarte. Se te dio un propósito al nacer y cuentas con toda la ayuda necesaria para llevarlo a cabo.

Somos seres inmensamente poderosos. Pero, si no sabemos que poseemos ese poder, de poco o nada nos sir-

Escaneado con CamScanner

ve. Todo lo que hagas en tu vida para crear abundancia será inútil si tus patrones mentales son de pobreza, de carencia o de necesidad.

Querer hacerse rico y pensar que el dinero corrompe a las personas es algo así como intentar dirigir una nave espacial con la cuerda de una cometa. Tal y como explicaba en ***Cree en ti***, tu mente subconsciente es tan poderosa que, a través de tus pensamientos subconscientes junto con las emociones que éstos emiten, actúa como un gran imán que atrae a tu vida experiencias acordes a tus modelos de pensamiento.

Por esta razón hay personas que siempre fracasan en sus negocios y hay otras a las que siempre les va genial. La clave no está sólo en sus acciones, la clave de su éxito o de su fracaso está en su forma de pensar, en sus pensamientos, que es lo que dirige la vida de cada persona.

Igualmente, tener las creencias apropiadas para abrir las puertas a la abundancia y quedarse parado tampoco conduce a nada. Sin acción no hay resultados. Pero para que tus acciones den resultados, primero pon de acuerdo tu mente subconsciente con la consciente.

Un niño que creció en una familia rica no escuchó lo mismo que otro que nació en una familia pobre. Cada uno de ellos aprendió a pensar de una forma diferente, acorde con lo que veía y oía a su alrededor cuando era un niño, entendiendo que eso era lo normal. Y lo que un niño entiende como «normal» durante su infancia es lo que va a reproducir el resto de su vida.

¿Y cómo puedes conectar con la idea de abundancia? A través de la **gratitud**. Empezando a dar gracias por todo lo que has recibido. Así podrás cambiar tu estado emocional y empezarás a ser consciente de todo lo que has recibido.

Escaneado con CamScanner

Muchos pueden pensar: «Es que yo sufrí mucha carencia en mi casa cuando era niño porque mis padres no tenían dinero». Si es tu caso, trata de cambiar el enfoque y piensa que si saliste adelante y ahora estás vivo y estás leyendo este libro es porque recibiste todo lo que necesitabas, por mucho esfuerzo que les costara a tus padres y/o a ti.

Por muy poco que tengas ahora en tu vida, siempre hay un millón de cosas por las que estar agradecido. Querer verlas o no depende de ti.

Entonces, ¿qué es lo que necesito para crear abundancia en mi vida?

EJERCICIO

1. Revisa tus creencias acerca del dinero. Descubre cuáles son tus creencias limitantes, cambia tus creencias limitantes por otras de abundancia, tal y como te explicaba en el ejercicio anterior.

2. Revisa tu nivel de merecimiento. Define cuánto dinero te mereces ganar cada mes y cuánto dinero deseas tener.

3. Define tu objetivo. Sé sincero contigo mismo. ¿Qué es lo que realmente quieres hacer? ¿Qué es lo que realmente quieres conseguir?

4. Describe detalladamente tu objetivo, como si ya fuera real, y ponle una fecha. ¿Cuándo quieres que sea realidad? Busca una fecha que sea creíble para tu mente y al mismo tiempo retadora.

Escaneado con CamScanner

5. Traza un plan de acción. ¿Qué necesitas aprender para conseguirlo? ¿Qué pasos necesitas dar para llegar a tu objetivo? Busca a personas que ya hayan conseguido lo que tú quieres y sigue su ejemplo, modélalos. Como dijo Tony Robbins, no hace falta volver a inventar la rueda. Aprende de la experiencia de otros. Lee libros, haz cursos y empieza a hacer prácticas o ayudar a las personas que ya han conseguido lo que tú quieres. La mejor forma de aprender a hacer algo es haciéndolo y trabajando para los que ya lo han conseguido. Cuando empiezas desde abajo, tienes la oportunidad de aprender cómo funciona todo en una empresa, desde el principio hasta donde tú quieres llegar.

6. Alimenta tu sueño. Cada día dedica unos minutos antes de dormir a leer tu deseo y a visualizarlo como si ya fuera realidad. Imagina que ya es tuyo y que ya lo estás viviendo. ¡Imagina cómo será tu vida cuando lo hayas conseguido y recréate! Disfruta de la visualización, ¡siéntela!

7. Cada mañana, pregúntate: «¿Qué voy a hacer hoy por mi sueño?». Y cada dia haz algo por él. Sin acción no hay resultados.

8. Conecta con el estado de gratitud. Cada mañana y cada noche da gracias por adelantado por lo que vas a conseguir y por toda la ayuda recibida. También da gracias por todo lo que vayas consiguiendo, por pequeño que te parezca. Sin gratitud tampoco hay resultados.

9. Compórtate como si ya lo tuvieras. Empieza a pensar y a comportarte como si ya tuvieras todo el dinero que deseas conseguir. Y cada vez que pagues

Escaneado con CamScanner

algo, hazlo con desapego y gratitud. Siéntete agradecido porque puedes pagar las facturas, el alquiler, la hipoteca, la comida o el colegio de tus hijos.

El **dinero**, al igual que todo, es energía, y la energía cuando se estanca se pudre. ¿Qué le sucede al agua cuando se estanca y no fluye? Se pudre y se llena de basura.

Para que la abundancia fluya es necesario permitir que fluya. Si no dejas que salga, por miedo a que no llegue más, tampoco va a entrar. Imagina un manantial de agua pura, ese manantial se llena constantemente, está rebosando y también sale agua de él. Ésa es la clave para que esté limpio.

La clave está en tu actitud. Si tú dejas de gastar dinero por miedo a que no llegue, ya lo estás declarando todo.

Y por supuesto, para que el manantial fluya tienes que aprender a gestionar su flujo. Si gastas más de lo que ganas, el manantial lo agotarás. Por tanto, el siguiente paso sería **aprender a gestionar tu dinero.**

Para todos aquellos que queráis profundizar en el tema, el libro ***Cómo atraer el dinero,*** de Laín García Calvo, habla mucho más detalladamente sobre este tema (encontrarás más información en <www.laingarciacalvo.com>).

Y al final de este libro, en la parte de ejercicios, encontrarás afirmaciones poderosas con respecto a la abundancia.

Si temes la competencia es porque estás dudando de tu propia luz.

Escaneado con CamScanner

Antes de conocer a Rut y su libro **Cree en ti** *tenia dificultades económicas y pocas expectativas de cambiar mi situación laboral. Tenía dos trabajos y no podía dejar ninguno.*

Al leer el libro **Cree en ti** *me di cuenta de que era yo la que tenía que cambiar mi forma de pensar y que para eso necesitaría ayuda, para aprender a enfocar las cosas de otra manera.*

Rut me inspiró mucha ternura y confianza el día que la conocí, de eso hace ya diez meses. Trabajamos juntas un tiempo en sus sesiones y me enseñó a organizar mis ideas (proyectos), que yo tenía en mi mente estancadas por mis miedos (miedos = paralización/bloqueos).

Quería trabajar por mi cuenta y montar un centro de terapias con mi amiga y compañera de trabajo.

Rut me enseñó a ver el punto donde me encontraba en ese momento, para empezar desde ahí a estructurar el proyecto. En ese trabajo especificamos ideas y estructuras muy concretas. Lugar, herramientas de trabajo e incluso fechas en las cuales el nuevo proyecto tendría que estar ya en marcha.

Durante el trabajo con Rut empezaron a cambiar cosas, mi compañera me ofreció un alquiler por el espacio para poder trabajar por mi cuenta y empecé a ganar más. También recibí un curso gratuito del otro trabajo.

Escaneado con CamScanner

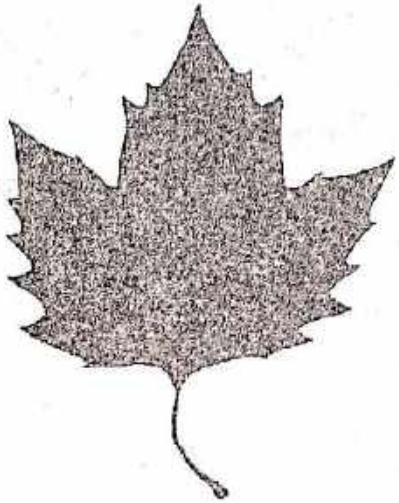
El trabajo vale la pena, porque se ha cumplido el proyecto y en el tiempo establecido. El tiempo límite era el 16 de noviembre y en esa misma semana recibimos las llaves del local del nuevo centro de terapias.

Hoy estoy trabajando por mi cuenta y en marcha con el proyecto de hacer del centro de terapias un sueño de dos personas cumplido.

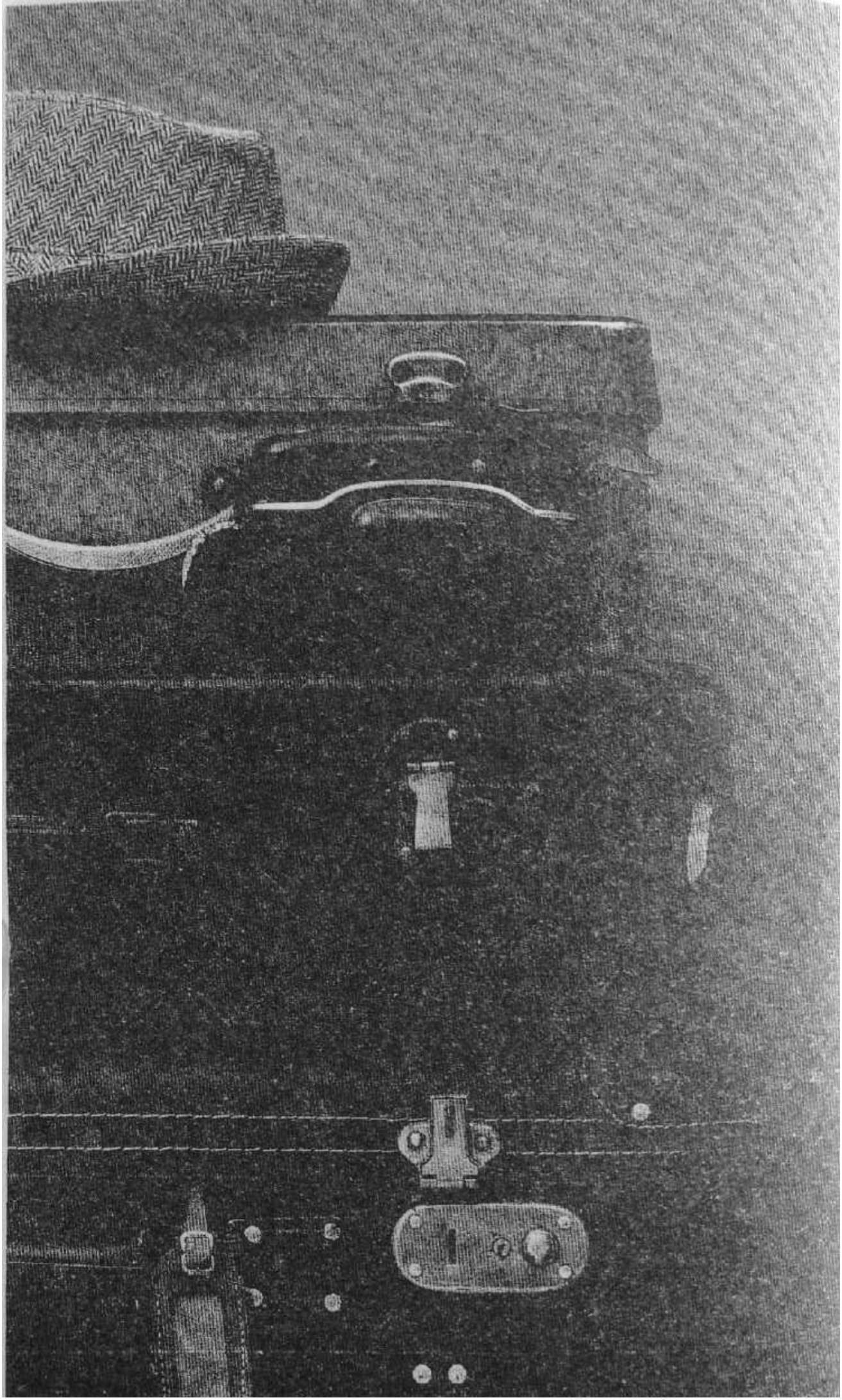
¡¡Gracias, gracias, gracias, Rut Nieves!!

ROCÍO LEAL MARTÍNEZ

Esteticista, Centro de Peluquería y Estética
Pilmer, 39 años
Sabadell



Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

22

MANIFESTAR LA SALUD

EL CUERPO COMO MENSAJERO DE TUS EMOCIONES Y CREENCIAS

PRIMERA EXPERIENCIA

Recuerdo haber tenido una infancia muy feliz en un pueblo de Toledo, donde vivía con mi madre, ella estaba destinada allí por trabajo. Mi padre trabajaba en Madrid y venía a vernos los fines de semana, a veces entre semana y en alguna época llegó a venir todos los días. Otras veces íbamos a verle nosotras a Madrid. Mis padres siempre fueron muy cariñosos conmigo y tenía todo lo que una niña podía desear.

Uno de los primeros recuerdos que tengo de la infancia es de cuando yo tenía tres años. Recuerdo estar en el salón del piso que tenían mis padres en Madrid. Me costaba mantener el equilibrio y me caía al suelo. A mí me resultaba gracioso, porque no conseguía mantenerme en pie

Escaneado con CamScanner

y me reía. Sin embargo, recuerdo ver a mis padres muy serios. A ellos no les hacía ninguna gracia.

Yo me sentía feliz, porque estábamos todos juntos en Madrid. Pero mi felicidad duró muy poco. Me llevaron al médico y de repente me vi encerrada en un hospital. Mis padres me explicaron que tenía que quedarme allí porque tenía una enfermedad muy contagiosa y que en cuanto me pusiera buena saldría de allí. Esa parte no la recuerdo bien.

Lo que sí recuerdo con horror fue la sensación de soledad y de abandono que sentí cuando ellos se fueron. Lloré como nunca había llorado, hasta el agotamiento. Aunque me lo habían explicado, no entendía absolutamente nada.

Durante una semana, mis padres venían a verme todas las tardes. Los veía pasar al otro lado de una ventana a través de un cristal. Era horrible verlos y no poder tocarlos y que me abrazaran. Luego se iban y aparecía una enfermera con un carrito al final del pasillo lleno de regalos y juguetes para nosotros que nos habían traído nuestros padres. Ése era mi único consuelo.

Yo estaba con otros niños que tenían meningitis en una sala que parecía una clase, era como una guardería. Pero ni siquiera tenía ganas de jugar. Estaba muy triste. No tengo muchos más recuerdos. Pero todo se quedó grabado en mi mente subconsciente en forma de bloqueos emocionales que no descubriría hasta treinta y seis años más tarde.

A la semana me dieron el alta y volví a casa. Mi felicidad a partir de ese momento fue completa, estaba de nuevo con ellos y me hacían muchísimo caso.

Los médicos estaban muy extrañados porque no encontraban en mí las secuelas de la meningitis. Según ellos, siempre algún órgano quedaba dañado e inutilizado para el resto

Escaneado con CamScanner

de su vida. Eso dijeron a mis padres, pero a mí me veían estupendamente y aparentemente me funcionaba todo.

Después de hacerme un sinfín de pruebas, me mandaron a casa y dijeron a mis padres que me observaran.

No sé si semanas o meses más tarde un día mi madre me pasó el teléfono y yo me lo cambié de oído. Y mi madre al darse cuenta me lo volvió a cambiar. Siempre me cambiaba el teléfono de oído. Hasta que al final le dije: «Mamá, por ese oído no oigo».

Y ahí estaba la secuela que buscaban.

Volví a ver en mis padres su tristeza. Sin embargo, yo estaba feliz. Había conseguido dos cosas. La primera, que me hicieran más caso. La segunda, si alguna noche discutían, si me acostaba del lado derecho, ya no los oía.

Por aquel entonces, mis padres vivían cada uno en un sitio por motivos de trabajo. Fueron años difíciles debido a la distancia, y aunque se querían mucho, al principio no fue fácil.

Es normal que los padres discutan en los primeros años de convivencia y más si tienen que vivir separados y nacen los primeros hijos, porque son los más difíciles. Por supuesto que mis padres no tienen la culpa de nada de lo que sucedió. Todo lo contrario, yo los elegí precisamente porque sabía que eran los mejores padres que yo podía tener para lo que yo venía a aprender.

Siento mucho amor por ellos y una gran gratitud por haberme dado la vida, su tiempo, su amor, por todo lo que he aprendido con ellos y por todo lo que han hecho por mí. Siempre lo han hecho todo lo mejor que han podido y el amor que ponen en todo lo que hacen es lo único que cuenta.

Louise Hay, una de las autoras de crecimiento personal que más millones de libros ha vendido en todo el mundo,

Escaneado con CamScanner

en su libro ***Usted puede sanar su vida*** explica que los niños que llevan gafas normalmente es porque en su vida está pasando algo que no quieren ver. Y cuando tienen otitis frecuentemente es porque hay cosas que no quieren oír.

Con esto no quiero decir que, porque un matrimonio discuta, sus hijos se van a quedar ciegos o sordos. Pero sí es probable que, si lo hacen frecuentemente, sus hijos sufran otitis o, si las discusiones se alargan en el tiempo, los niños acaben llevando gafas.

En diciembre de 2013, después de hacer el seminario de *pschy-k* (una técnica norteamericana para tomar conciencia de las creencias que poseemos a nivel subconsciente y cambiarlas), yo recordé que cuando tenía tres años yo deseaba eso. Yo quería llamar su atención y que cambiaran las cosas, y sin querer, atraje esa enfermedad a mi vida.

También por aquella época me pusieron gafas, porque torcía la vista. Y recuerdo varios veranos en la playa sin poder meter la cabeza en el agua porque tenía otitis cada dos por tres. Para mí es evidente que había cosas que no quería ni ver ni oír, como dice Louise Hay.

Al principio se me criticó por decir que nuestras creencias subconscientes, decisiones y hábitos son las que originan las enfermedades en nuestra vida. Pero eso es lo que me ha enseñado mi cuerpo a través de las experiencias que he vivido. Tal y como expliqué al principio de este libro, la conciencia de una persona sólo acepta aquello que es capaz de soportar. Y sólo cuando esté preparada lo aceptará.

Louise Hay, Enric Corbera, Lise Bourbeau o el magnífico libro de Helen Shucman y William Thetford, *Un curso de*

Escaneado con CamScanner

milagros, me han ayudado mucho a comprender todo lo que me ha sucedido y qué trata de decirme mi cuerpo cada vez que aparece alguna dolencia en él o manifiesta alguna señal física.

Las enfermedades son a veces una forma de reclamar cariño, tiempo o la atención de las personas que más queremos.

El sufrimiento, la tristeza, el resentimiento, el sentimiento de culpabilidad o la frustración que no se liberan, cuando se alimentan repetidamente durante un periodo de tiempo, acaban materializándose en el cuerpo.

SEGUNDA EXPERIENCIA

En el año 2004 yo me enamoré de un chico suizo que vino un año a estudiar a Madrid. Estuvimos juntos ese año. Le quería muchísimo y él a mí. Pero él no veía ningún futuro a nuestra relación. Una vez terminado ese año, él volvió a Suiza a acabar sus estudios. Yo quería irme a Suiza con él, pero él no quería que yo hiciera algo que él no estaba dispuesto a hacer: dejar mi tierra y a mi familia. Seguimos juntos un tiempo a distancia y al final lo dejamos.

Durante el año siguiente yo continué soñando con él, con que volvería. Llegué incluso a soñar que si yo me ponía muy enferma tal vez él vendría. Y fantaseé con esa idea más de una vez. Yo no estaba bien. De hecho, ese fue el año más difícil de todos. Fue cuando yo toqué fondo y entré en depresión. Un año después él volvió de visita, pero su mensaje no había cambiado.

Escaneado con CamScanner

En diciembre de 2005 a mí me diagnosticaron un cuadro de depresión y en abril de 2006 me dijeron que debía operarme porque corría el riesgo de desarrollar un cáncer de útero.

Nada de esto fue casual. Yo soñé con la enfermedad como forma de llamar la atención. Una vez más estaba pidiendo a gritos que me hicieran caso y atraje todo eso a mi cuerpo.

La noticia de la operación a mí me hizo despertar de golpe. Me sacó de la depresión en un abrir y cerrar de ojos. Reaccioné y me dije: «Basta, no quiero que mi vida siga por ahí». Y aunque por aquel entonces yo no era consciente de que yo había atraído todo eso, tenía muy claro que debía cambiar algo en mi vida. Me prometí a mí misma empezar a tomarme la vida de otra manera y que no iba a consentir ciertas cosas en ella.

Y a partir de ahí, empecé el ascenso. Abril de 2006.

Tal y como explico en ***Cree en ti***, fue en abril cuando me iban a operar, cambiaron la máquina láser con la que realizaban esas operaciones en la Clínica Santa Elena de Madrid, y la ginecóloga que me iba a operar me derivó a un colega suyo que sabía utilizar la nueva máquina.

Y este ginecólogo me dijo que no era necesario operar y la frase que cambió mi salud a partir de ese día: «Tranquila. La naturaleza es muy sabia y siempre trata de solucionarlo todo. Piensa que tu cuerpo siempre va a tratar de neutralizar cualquier ataque y de combatir cualquier irregularidad».

Y fue a partir de ese momento cuando empecé a creer en mi cuerpo y en su sabiduría para solucionar cualquier irregularidad. Mi salud empezó a ser una bendición en mi vida.

Escaneado con CamScanner

Lógicamente, mi cuerpo me avisa cuando me excedo en algo o me niego algo que necesito y me manda mensajes para que le haga caso. Pero, desde entonces, se ha portado maravillosamente bien conmigo. Lo amo profundamente y se lo digo todos los días.

El cuerpo es sólo un mensajero dirigido por tu mente, y cuando estás haciendo algo que es malo para ti, te manda un mensaje. Cada parte del cuerpo y cada dolencia tienen un mensaje importante para ti acerca de cómo te tratas a ti mismo.

Empecemos por definir los conceptos clave.

¿QUÉ ES EL DOLOR?

Un dolor es sólo un aviso. Una enfermedad es la consecuencia de no cambiar de actitud a tiempo.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD?

Es un estado anómalo del cuerpo. Es el fruto de haber pasado demasiado tiempo en el lado negativo del pensamiento. Una enfermedad es la materialización de un exceso de negatividad, o dicho de otra forma, de sufrimiento no gestionado y no liberado adecuadamente en tu vida.

La enfermedad es el polo opuesto a la salud. Salud y enfermedad son los dos extremos del mismo concepto en diferente grado.

La enfermedad en sí misma no se puede comprender de forma aislada, en cuanto a que es la ausencia de la salud. O dicho de otra forma, es la negación de la salud.

Escaneado con CamScanner

Pero si pasas demasiado tiempo acumulando sufrimiento sin liberarlo, el sufrimiento se acaba enquistando y generando una enfermedad donde antes había salud.

Es muy importante que entiendas que la enfermedad es sólo un resultado, un mensaje de tu cuerpo que trata de avisarte de que por ese camino te estás haciendo daño. Es un mensaje para llamar tu atención, para que te dediques el tiempo necesario, para que cambies tu forma de pensar, de alimentarte o de relacionarte y, en definitiva, para que cambies algún hábito o actitud en tu vida.

Lo más importante ante la enfermedad es no asustarse y no alarmarse. Y verla exactamente como lo que es, como un mensaje. **Tu cuerpo es un mensajero que te avisa cuando te desvías de lo que es bueno y sano para ti.**

Una enfermedad no es culpa de nadie, ni del que la sufre ni de sus familiares. Es sólo un aprendizaje o algo que sirve a un propósito más elevado que no siempre llegamos a comprender.

Soy consciente de la dificultad para comprender esto. Y me voy a ir a un caso extremo, un bebé que nace con una minusvalía o una enfermedad congénita o que desarrolla una enfermedad terminal al poco de nacer. Son casos muy difíciles de superar y de comprender.

Para ser comprendido necesitas tomar conciencia de que tú eres eterno, y que aunque naces y mueres, tu alma y, en definitiva, tu **ser** siempre viven. Hay experiencias que sólo pueden ser aceptadas cuando elevas tu conciencia de ser y aceptar que cada persona nace con un propósito, que no siempre podemos compren-

Escaneado con CamScanner

der debido al vínculo emocional tan grande que tenemos con esas personas.

Cuando una persona se encuentra frente a una enfermedad grave, ya la padezca ella o un ser querido, siempre tiene dos opciones: permitir que te arrastre hacia el sufrimiento o aprender a trascenderla y superarla.

Como dijo Einstein: «Ningún problema puede ser resuelto desde el nivel de conciencia en el que se creó», hay que situarse en un nivel superior de conciencia para encontrar la solución.

¿QUÉ SON LAS MEDICINAS?

Las medicinas no sanan, las medicinas ayudan a sostener la salud de forma artificial cuando el cuerpo ha perdido temporalmente la capacidad de hacerlo por sí mismo.

Los medicamentos son como los puntales o las estructuras auxiliares que sostienen un edificio cuando éste está en obras o su estructura ha sido dañada. Pero los puntales no arreglan el edificio, sólo ayudan a sostenerlo temporalmente.

Las medicinas a veces son necesarias para frenar el proceso de manifestación de la enfermedad cuando ésta ya está asentada en el cuerpo, en avanzado proceso de manifestación. Pero es muy importante tener claro que las enfermedades no se curan con antibióticos o con medicamentos. Los medicamentos lo que hacen es frenar los síntomas y las operaciones lo que hacen es quitar las partes dañadas o incorporar estructuras auxiliares que ayuden al cuerpo.

Escaneado con CamScanner

Gracias a la maravillosa labor de los médicos, de los científicos y de la medicina en general, podemos vivir más y mejor. Lo que yo estoy tratando aquí es algo muy diferente. Yo aquí estoy hablando de la raíz emocional de las enfermedades que adquirimos a lo largo de nuestra vida. Y puesto que la raíz se encuentra a nivel emocional, sólo puede ser sanada a ese nivel.

Antiguamente casi todo el mundo creía que una pastilla te podía curar. Y realmente, si tú le das a esa pastilla el poder de curarte, te curarás, pero no por la pastilla, sino por el poder que le has dado tú a esa pastilla. ¿Entiendes la diferencia? Tal y como veíamos en ***Cree en ti***, esto es lo que se conoce como «efecto placebo».

Con esto no quiero decir que, si una persona cree que se puede curar, sólo por el hecho de creer, esté garantizado que se vaya a curar.

Creer es abrir una puerta. Pero es necesario hacer algo más.

Como ya hemos visto, las **creencias** son puertas que pueden estar abiertas o cerradas. Por ejemplo, cuando tú crees que alguien te va a contagiar, quiere decir que tienes la puerta abierta al contagio. Cuando no crees que te pueden contagiar algo, puedes besar o abrazar a alguien tranquilamente.

Si no estás seguro de lo que crees, ante la duda, haz lo que creas mejor para tu cuerpo.

La enfermedad puede llegar como respuesta a una petición o como consecuencia de repetir un patrón de comportamiento que oculta mucho sufrimiento acumulado, entre otras razones.

Siempre hay un aprendizaje en cada enfermedad. Para sanar de raíz es necesario comprender ese aprendizaje y cambiar el comportamiento y los pensamientos subconscientes

Escaneado con CamScanner

que la generaron. Con todo y con eso, como ya hemos visto, hay experiencias muy difíciles de comprender y aceptar.

Yo no tengo ni muchísimo menos todas las respuestas y es cierto que a veces es muy difícil llegar a comprender ciertas cosas, porque todavía no gozamos del conocimiento pleno de la verdad sobre la vida. Pero de una cosa estoy segura, y es que cuando tomas conciencia del poder de tu amor y te dedicas a aprender a tratarte con cariño, a aceptarte y a quererte tal cual eres, a perdonarte y hacer esto mismo con los demás, tu vida empieza a ser más sencilla y tu salud lo nota.

La verdadera sanación sólo puede provenir del amor y del perdón, de la reflexión, de tomar conciencia acerca de los hábitos de pensamiento y comportamiento que son dañinos para nosotros.

En esencia, la enfermedad, al igual que todo lo que vivimos, está ahí para enseñarnos a amarnos y a perdonarnos.

Y aunque hay muchas cosas que no podemos controlar, nuestra actitud frente a la enfermedad es lo que marcará la diferencia.

¿Cómo podemos ayudar a las personas a las que han diagnosticado una enfermedad crónica?

Por un lado, lo mejor que podemos hacer es darles cariño, tratar de transmitirles paz y serenidad.

Y por otro lado, ver y visualizar a estas personas sanas y felices. Retirar la palabra «enfermedad» de nuestro vocabulario. Aceptar la situación como un aprendizaje, como un punto de partida y como una oportunidad para enamorarse de uno mismo.

Las etiquetas de la medicina son necesarias para su estudio y para encontrar la forma de frenarlas. Pero las etiquetas no son nada buenas para las personas, porque

Escaneado con CamScanner

tienen una carga emocional muy fuerte. Hay palabras que deberíamos dejar de usar si queremos estar sanos. No es lo mismo oír «Fulanita tiene cáncer» que «a Fulanita le han detectado un quiste que no es bueno y se lo tienen que quitar». Hay una diferencia muy grande, ¿verdad?

Por otro lado, hay personas que tienen tanto miedo a la enfermedad que la buscan. Están tan pendientes de lo que les sucede que llega a convertirse en una obsesión. Y en cuanto ven un pequeño síntoma, piensan en lo peor, miran en internet, se montan la película y se la creen.

Nuestro poder de autosugestión puede llegar a ser muy grande. No siempre, pero muchas veces las personas a las que les sucede esto, de alguna forma, están intentando llamar la atención de su entorno. Yo pasé por ahí.

Por eso, también es importante frenar y arrancar el miedo de raíz. Y esto sólo podemos hacerlo atravesándolo como si de niebla se tratara, confiando, mirando hacia el lado positivo, hacia lo bueno, hacia el aprendizaje, y dando gracias por todo lo que cada experiencia puede enseñarnos acerca del amor y de nuestra valía.

La autocompasión tampoco ayuda. No podemos consentir todo a una persona que está experimentando un aprendizaje a través de su cuerpo. Porque, si le consentimos todo por pena y la tratamos como si fuera una enferma, fortaleceremos más aún la conciencia de enfermedad.

Por tanto, es importante tener claro que cada vez que el cuerpo se manifiesta es necesario hacer un **aprendizaje de gestión emocional**.

La gestión emocional es el futuro para la salud, porque es la calidad de tus emociones la que determina la calidad de tu salud.

Escaneado con CamScanner

¿Y qué pasa con los virus y las epidemias?

Sólo con escribir esas palabras se activan las «alarmas» en mi mente. Porque se les ha dado tanto bombo en los medios de comunicación y han extendido tantas veces el pánico entre la población mundial que la mayoría de las personas tenemos creencias muy potentes asociadas a esas palabras.

Los virus existen y atacan el cuerpo. Pero ¿quién contrae los virus? En unos casos, los atraen aquellos que se sienten susceptibles de padecerlos, es decir, aquellos que tienen la puerta abierta de sus creencias para contraerlos.

Si nos vamos al caso extremo de una epidemia que asola una región o un país, la comprensión se vuelve a escapar de nuestro entendimiento. Cuando la enfermedad se convierte en algo masivo, el porqué hay que buscarlo en otro sitio, o mejor dicho, en otro nivel de consciencia.

Cuando la destrucción es masiva, como en el caso de las catástrofes naturales, como puede ser un tsunami, un terremoto o un tornado que arrasa por donde va, es una forma que tiene la naturaleza de responder a toda la negatividad, tristeza y agresividad del planeta en un intento por restablecer la paz y el equilibrio.

Todo es energía, y no te quepa la menor duda que cuando sumamos la mala leche, la tristeza o el resentimiento de más de 7.300 millones de personas, esa negatividad tiene la fuerza de mover la tierra, el aire o el mar. Pero ese ya es otro tema.

¿POR QUÉ ENFERMAMOS?

A continuación he reunido los principales motivos por los que las personas enferman desde mi punto de vista. He

Escaneado con CamScanner

tratado de agruparlos en motivos físicos y emocionales. Todos están relacionados, siempre lo emocional va ligado a lo físico. O dicho de otra manera, lo físico siempre tiene origen en el pensamiento y en lo emocional.

1. **Reclamar cariño.** Tal y como os he contado, la enfermedad es un mecanismo **subconsciente** que utilizan algunas personas para llamar la atención de su entorno, para reclamar su cariño.
2. **No cuidar el cuerpo.** Es necesario cuidar la alimentación, hacer ejercicio físico y descansar lo necesario.
3. **Estar expuestos a ambientes muy negativos.** Escuchar demasiadas noticias negativas y estar rodeado de personas que siempre se están quejando, criticando o culpando es nocivo para nuestra salud.
4. **La negación de uno mismo.** Es decir, **no respetarse a uno mismo** o tolerar lo intolerable. Miedo a establecer límites o a decir «no».
5. **La culpa y el resentimiento. Culparnos y no perdonarnos** genera castigo.
6. Y en general, **el sufrimiento no liberado se acaba enquistando.**

Una vez más, ¡¡cuidado con las **etiquetas**!! Como ya hemos visto, las **palabras** ejercen un inmenso poder sobre todos. Y unas palabras más que otras. Hay palabras como «cáncer» o «esquizofrenia» que caen como una bomba, paralizan e incluso pueden marcar a una persona de por vida.

Escaneado con CamScanner

En mis sesiones, recomiendo a mis clientes evitar determinadas palabras, precisamente para que dejen de darles tanto poder y cambien el foco de su atención. Está claro que el primer paso para sanar una enfermedad es tomar conciencia del problema que existe para adoptar las acciones necesarias para poder cambiarlo. Pero, una vez que ya has tomado conciencia de ello, no vuelvas a mencionar esas palabras.

Normalmente, por herencia cultural, crecimos acostumbrados a contar todo lo malo que nos sucedía a todo el mundo. Como ya vimos en capítulos anteriores, cada vez que cuentas algo, lo haces más grande, las palabras te hacen revivir la emoción, y al revivir la emoción, estás emitiendo de nuevo la vibración que atrajo esa enfermedad a tu vida. ¿Comprendes ahora lo importante que es cambiar el vocabulario y dejar de hablar de todo lo malo que te sucedió en el pasado?

A todo aquel que necesite ayuda en el campo de la salud, le recomiendo trabajar con los expertos de la bioneuroemoción que desarrolló Enric Corbera. La bioneuroemoción trabaja en la raíz de los problemas para que una enfermedad deje de manifestarse en el cuerpo. O lo que es lo mismo, te ayuda a descubrir qué área de tu vida necesitas sanar a nivel emocional y de pensamiento para que dejen de manifestarse los síntomas de una enfermedad en tu cuerpo.

El cuerpo sólo refleja tu estado emocional, la calidad de tus emociones y, en definitiva, cuánto te quieres a ti mismo y cómo te tratas a ti mismo.

Para aprender a manifestar la salud es imprescindible aprender a quererte y aceptarte tal y como eres, aprender a gestionar tus emociones y amar tu cuerpo tal y como es.

Escaneado con CamScanner

Trabajar más de doce horas al día con niveles muy elevados de estrés, cinco días a la semana, aguantando todo lo que te echen encima, y llegar a casa, ser madre o padre, ocuparte de la casa, de la limpieza, comidas, hijos, etc., haciendo todo por todos y sin dejarte un espacio libre para ti, para descansar, hacer ejercicio, comer sano o disfrutar de una lectura reconfortante para el alma, no es sano para nadie. Esto es una forma de no quererse bastante extendida.

Otra forma de no quererse es matarse a trabajar entre semana y salir hasta las mil el fin de semana y ponerte ciego de todo.

Vivir sin sueños, sólo con una lista infinita de obligaciones, tampoco es sano.

En definitiva, en la medida en que te vayas liberando del sufrimiento, la ira, el rencor, la culpa y el resentimiento, y empieces a valorarte, reconocerte, aceptarte y amarte tal y como eres, tu cuerpo reflejará tu luz, tu salud y tu belleza naturales.

Yo aprendí mucho con Louise Hay, Enric Corbera y Lise Bourbeau acerca de la relación directa que existe entre cómo nos tratamos a nosotros mismos y cómo gestionamos nuestras emociones y las respuestas del cuerpo.

Y ahora cada vez que en mi cuerpo aparece algún síntoma, lo primero que me pregunto es:

«¿Qué tratas de enseñarme? ¿Qué tratas de decirme? ¿Qué necesito cambiar en mi forma de pensar o de comportarme? ¿Qué necesito hacer por mí?».

Escaneado con CamScanner

23

LA VERDAD SOBRE TI

LA HISTORIA MÁS BELLA JAMÁS CONTADA

La VERDAD sobre ti, cuando llegues a descubrirla, será la historia más bella jamás contada.

Tu vida se llena de sentido y de amor cuando empiezas a vislumbrarla. Dejas de sufrir a medida que empiezas a comprender que todo lo que te sucede tiene un porqué y una razón de ser. Y cuanto más crees en esto y que todo lo que te sucede en tu vida está movido por el amor, y para que tú reconozcas ese amor, los milagros empiezan a manifestarse en tu vida como lo más natural del mundo.

Escaneado con CamScanner

La calidad de tu vida es directamente proporcional a la cantidad de incertidumbre que eres capaz de soportar.

Anthony Robbins

Básicamente, se trata de aprender a caminar sobre las aguas de la incertidumbre, a creer que todo lo que te sucede es exactamente lo que necesitas para...

- Aprender todo el poder que se te ha dado para crear tu vida, la que soñaste.
- Descubrir que siempre eres completamente amado y que el amor es la máxima expresión creadora de tu vida.

TUS SUEÑOS

¿Qué soñabas cuando eras niña? ¿Qué soñabas cuando eras niño? ¿Dónde te veías a ti misma o mismo? ¿Qué es lo que más te apasionaba hacer? ¿Cuál era tu juego preferido? ¿Qué te gustaba hacer la mayor parte del tiempo?

Mis sueños de niña me llevaban a los escenarios y a ayudar a que las personas se salvaran (del miedo y del sufrimiento), y es ahí adonde me han llevado en el momento que yo lo he permitido.

Escaneado con CamScanner

Hace unos cinco años aproximadamente, una noche me pregunté qué sentido tenía todo lo que me estaba sucediendo. Y le pregunté a Dios: «¿Qué pasa con mis sueños? ¿Algún día se harán realidad?», y entonces Él me dijo: «Sí. Tú estás aquí para que otros crean», y yo le pregunté: «¿Y cómo va a ser eso posible si yo no sé cómo se hace?». Y entonces Él empezó a enseñarme. Primero me llevó a Alemania, para que dejara atrás mi antigua forma de pensar, y una vez allí, lejos de todo mi mundo, Él empezó a enseñarme en medio de las montañas y rodeada de paisajes de una belleza extraordinaria. En la Selva Negra, a los pies de los Alpes.

LO MÁS BONITO ES TENER EL ALMA EN FIESTA

Cuando te adentras en el precioso camino de conocerte a ti mismo, empiezas a descubrir cuán amado realmente eres. Y cada vez que aprendes a quererte un poco más, cada vez que superas un bloqueo, cada vez que aprendes una gran lección en el camino de aprender a amarte, tu alma entra en fiesta. Y con ella, Dios, el universo, tus ángeles y maestros. Saltan de alegría porque llevan toda una eternidad guiándote, apoyándote, sosteniéndote para que descubras que te mereces ser inmensamente feliz y que puedes serlo cuando tú lo permites. Por eso, cada lección que aprendes en el camino del amor, ellos lo celebran contigo.

Escaneado con CamScanner

CUANDO ABRES TU MENTE AL AMOR, EL MIEDO SE DESVANECE

Si sientes miedo es porque estás enfocándote en la emoción equivocada. Prueba a girar tu mirada y tu emoción ciento ochenta grados. El amor se encuentra en el extremo opuesto al miedo. Por eso, los dos extremos de la misma «idea» no pueden darse al mismo tiempo.

Más allá de lo que la mayoría piensa, lo que más miedo le da a nuestra mente (y en concreto, al ego) es que seamos **completamente felices.**

Tu mente teme lo desconocido, y está tan acostumbrada al dolor y al sufrimiento que sólo concibe la alegría y la felicidad en pequeñas dosis. Y cuando te sucede algo maravilloso te dice: «¡No puede ser, no me lo creo!». ¿Te ha pasado alguna vez?

La **alegría** y la **felicidad plena** son grandes desconocidas para la mayoría. Por eso, cuando una persona toma la decisión de **ser completamente feliz** es probable que al principio se autosabotee a sí misma y no se permita avanzar.

Si es tu caso, ya sabes por qué, porque te has acostumbrado a sufrir, y como tu mente evita el cambio, te paraliza en el lugar que ahora estás. Y para que te estés quietecito te manda la niebla fría gris y oscura del miedo, para que no puedas ver nada más allá.

Todo el mundo sabe lo que sucede cuando vas conduciendo y baja la niebla. Tienes que bajar la velocidad, porque apenas puedes ver el camino. El miedo es lo mis-

Escaneado con CamScanner

mo que la niebla o la oscuridad, ambas te impiden ver tu camino con claridad. Y su propósito es que te quedes ahí parado, quietecito sin moverte.

En cambio, **cuando te abres al amor, el miedo desaparece de la misma forma que, cuando enciendes la luz, la oscuridad se desvanece.**

Sólo tú puedes dar ese paso y vencer esa resistencia diciendo cada día:

«YO ELIJO SER COMPLETAMENTE FELIZ.»

Yo te cuento todo esto porque quiero que tú también lo seas.

Por eso, nuestro miedo más profundo no es a sufrir, sino a ser inmensamente felices. Como decía Marianne Williamson, no es el miedo al fracaso nuestro miedo más profundo, sino el miedo a brillar.

A menudo, las personas temen **soñar** por miedo a la frustración de no conseguirlo. Temes que, cuanto más te ilusionas con algo, mayor va a ser el tortazo que te vas a pegar con la **realidad**. Esto es una creencia muy limitante, generada por el miedo, o lo que es lo mismo, es un mecanismo de supervivencia del ego.

Por eso es tan importante preguntarse: **«¿Desde dónde estoy actuando, desde el miedo o desde el amor? ¿Desde la carencia o desde la abundancia?».**

Si te mueves desde la carencia o desde el miedo, eso es lo que estás sembrando y eso es lo que vas a cosechar. Pero, si te mueves desde el amor y la abundancia, eso es lo que vas a recoger.

Escaneado con CamScanner

Otra cosa diferente es actuar a pesar del miedo. Es normal que a veces sintamos miedo cuando decidimos actuar desde el amor. Lo importante es que el miedo no sea el origen y actuar a pesar del miedo.

Conseguir un sueño no depende de la realidad ni de las circunstancias. **Conseguir un sueño** depende de **lo que tú elijas creer.** Porque, en función de lo que tú creas, te comportarás de una forma completamente diferente, sentirás unas emociones diferentes y **atraerás a tu vida una realidad diferente.**

Por tanto, no es la **ilusión** lo que has de rechazar, sino el propio miedo. Porque es el miedo el que atrae la frustración y es la **ilusión** la que **atrae** al **sueño** hecho **realidad.**

Soñar es crear. ¿Te atreves?

¡Estate atento!

Me llama mucho la atención cómo nuestra mente nos hace rechazar a veces las puertas que nos llevan a los estados de felicidad más intensos.

El ego es el mayor saboteador de sueños de la historia. Justo cuando estás delante de la puerta que te llevará a vivir lo que anhelas, intentará convencerte de que no la abras. Porque tu felicidad significa el fin de su reinado. Por eso, él va a intentar por todos los medios alejarte de esa puerta. Y lo va a hacer tratando de despertar en ti el miedo, criticando o culpando a las personas que te ayudarán a vivir tus sueños.

En el momento que rechazamos algo, no siempre somos conscientes de lo que se esconde realmente tras esa puerta.

Si una oportunidad llama a tu puerta una y otra vez, pregúntate qué ocurriría si decides intentarlo. ¿Qué podrías perder y qué podrías ganar?

Escaneado con CamScanner

Hay una sola forma de saberlo. Entrando. Experimentando. Viviendo.

Hay dos pensamientos que son capaces de transformar mis miedos en paz interior en todo momento:

- **«Dios quiere lo mejor para mí, Dios quiere que yo sea inmensamente feliz y está haciendo todo lo necesario para que yo haga mis sueños realidad. Sé que Él se encarga en todo momento de que todo vaya genial en mi vida. Yo ya no tengo nada de lo que preocuparme. Simplemente, mi trabajo consiste en ser feliz y en hacer lo que está en mi mano. De lo demás se encarga Él.»**

- **«Dios es la fortaleza en la que confío. Sé que todo se resolverá bien para mí y para todos los que me rodean.»**

Escaneado con CamScanner

PARTE V

EJERCICIOS Y AFIRMACIONES

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

Los ejercicios más poderosos son tan sencillos que para muchos pasan inadvertidos. Nos hemos complicado tanto la vida que hemos rechazado la sencillez y el flujo de la vida, cuando es en lo más sencillo y en el permitir fluir donde podemos experimentar lo más grandioso.

Si hace unos años me hubiesen dicho que aprender a usar correctamente las **palabras**, la **intención**, la **gratitud** y el **perdón** iba a cambiar mi vida ¡¡tanto!!, no lo hubiera imaginado.

Pero lo cierto es que cuando estas enseñanzas llegaron a mi vida decidí intentarlo. Me parecía una locura maravillosa que pudiéramos atraer a nuestra vida lo que amamos aprendiendo a pensar y a hablar bien. No tenía nada que perder. El otro camino ya lo había probado y ya sabía adónde me había llevado. O mejor dicho, adónde no me había llevado.

Cultivar la **fe** requiere **paciencia** y **perseverancia** en el **aprendizaje**. La **fe** es el **fruto del aprendizaje**. O dicho de otra forma, el aprendizaje te llevará al conocimiento y éste a la fe.

La **clave del cambio** está en incorporar nuevos hábitos sanos en tu vida. No hace falta hacer grandes cambios, un pequeño paso en una nueva dirección puede llevarte a resultados muy diferentes a los que hasta ahora has ob-

Escaneado con CamScanner

tenido. Piensa en las vías del tren cuando se separan: un pequeño giro, por minúsculo que sea, en la dirección que llevabas te habrá dirigido hacia un lugar muy diferente al cabo de unos metros.

Puesto que somos cuerpo, alma, mente y emociones, para conseguir cambios en nuestra vida es necesario que trabajemos todos los campos o todos los ámbitos de nuestro ser.

Porque todos ellos están comunicados e interrelacionados. El cuerpo es el vehículo que nos lleva a través de esta vida, es el mensajero de todo lo que sucede a nivel interno. Pues todo lo que sucede dentro de nosotros, en nuestra mente, alma y emociones, se materializa en el cuerpo.

Por esta razón es necesario que trabajes todos los aspectos de tu ser.

Escaneado con CamScanner

24

EJERCICIOS

EMPEZAR EL DÍA

1

SONRÍE

Nada más despertar, **sonríe**, llena tus pulmones de aire y al soltarlo di **«gracias, gracias, gracias»**. Date los buenos días con las palabras con las que te gustaría que te despertaran.

«Buenos días, mi amor.» «Buenos días, belleza.» «Buenos días, princesa.» «Buenos días, tesoro», etc. Elige tus preferidas.

Corporalidad y emociones están íntimamente unidas. Cada postura de tu cuerpo tiene memoria, está asociada a una emoción. Tu sonrisa está asociada a la sensación de felici-

Escaneado con CamScanner

dad y de alegría. Por eso, cuando tú sonríes, aunque pueda ser algo artificial o mecánico, activa los circuitos neuronales que se ponen en marcha cada vez que te sientes feliz.

Por esa razón, sólo por sonreír o por empezar a reírte, estás activando un interruptor, el de los circuitos de la felicidad, y automáticamente tu sistema nervioso empezará a generar serotonina, dopamina y endorfinas, más conocidas como las hormonas de la felicidad, del estado de ánimo y del placer.

No hace falta que me creas, prueba a reírte durante cinco minutos sin parar y luego observa cómo te sientes. Al principio puede que te sientas ridículo, pero ¿qué puedes perder? Nada. ¡Todo lo contrario! Pero mejor pruébalo tú mismo. Si este ejercicio quieres hacerlo con alguien más o en grupo, el efecto de la risa será multiplicado y mucho más divertido.

GRATITUD

Sin dejar de sonreír, estira los brazos y empieza a dar **gracias** por todo lo que se te ocurra. Empieza por lo más simple y luego verás que se te ocurren un montón de cosas por las que dar las gracias.

Por ejemplo: «Gracias por este día tan maravilloso que acaba de empezar, gracias por la luz, gracias por el aire, gracias por esta cama, gracias por esta habitación, gra-

Escaneado con CamScanner

cias por el agua caliente de la ducha, gracias por el café, gracias por el cielo, gracias por los bosques, por los ríos, las montañas, los valles y los mares. Gracias por las playas, las selvas y las islas. Gracias por papá, por mamá, por mi hermana, gracias por mi novio/novia, gracias por mi marido/mujer, gracias por mis hijos, por mis abuelos, por mis amigos, por mis compañeros de trabajo, por los libros. Gracias por internet, por los besos, los abrazos, las caricias. Gracias por la inspiración, por todo mi cuerpo, gracias por mi salud, por las panaderías, por los mercados, por los escritores, profesores, músicos, fotógrafos, masajistas y pintores». Y así puedes seguir indefinidamente.

Puedes empezar por lo que tienes y puedes acabar dando las gracias por lo que quieres tener, como si ya lo tuvieras.

Yo estuve dando gracias durante más de tres meses todos los días por toda la ayuda que iba a recibir de varias personas para crecer profesionalmente. A veces me sentí ridícula y me preguntaba si eso funcionaría o si estaba haciendo el idiota. Pero, como no tenía nada que perder, decidí seguir haciéndolo.

Y aproximadamente tres meses más tarde, todas esas personas estaban ayudándome, unas en mayor medida que otras, unas antes, otras después, pero todas me ayudaron de alguna forma.

Y después del ejercicio de gratitud, empieza con las **declaraciones**. Todo esto siempre sonriendo; es más, si te entran ganas de reírte, mejor que mejor, ¡¡ríete todo lo que quieras!! La risa eleva la vibración de tus pensamientos. Y eso hace que tus peticiones lleguen antes a tu vida hechas realidad.

Yo me río todos los días sola o acompañada. Reírse es una forma muy sana de descontracturarse y de relajarse. Y

Escaneado con CamScanner

cuando descubras lo bueno que es, te dará igual la vergüenza y verás cómo te entra la risa mucho más a menudo, sobre todo cuando haces cosas que son buenas para el alma.

Por ejemplo, cuando nado a espalda, mi columna se estira y se relaja tanto que empiezo a sentir que mi alma sonríe y una paz inmensa. Para mí, es el alma en fiesta que dice: «¡¡Sí!! ¡Me encanta que hagas eso! ¡¡Gracias!!».

Porque, cuando el cuerpo sufre, el alma, que está vinculada al cuerpo, también sufre. Todo está conectado.

En mi opinión, jugamos y nos divertimos muy poco. Nos tomamos todo demasiado en serio. Le damos demasiada importancia a todo lo que nos sucede y tenemos muy descompensada la balanza de obligaciones-placeres. ¡¡Despierta al niño que llevas dentro y disfruta!!

DECLARA

Pues bien, después del ejercicio de gratitud, empieza a **declarar** todo lo que quieres vivir ese día. Y por favor, ¡¡sé generoso contigo mismo!!

A continuación te escribo algunos ejemplos:

- «¡¡Hoy va a ser uno de los mejores días de mi vida!!»
- «Hoy va a ser un día maravilloso.»
- «Yo me abro a recibir todos los milagros que el universo tiene reservados para mí hoy.»

Escaneado con CamScanner

Y a continuación puedes declarar todo lo que quieres que suceda ese día. Por ejemplo:

- «Hoy yo elijo ser inmensamente feliz.»
- «Hoy me abro a recibir muchos besos y abrazos.»
- «Hoy permito que todo el mundo sea cariñoso conmigo.»
- «Hoy va a ser todo muy sencillo.»
- «Hoy va a ser un día alucinante.»
- «Hoy voy a conocer a personas extraordinarias.»
- «Hoy me lo voy a pasar en grande.»
- «Hoy voy a atraer grandes cantidades de dinero fácilmente a mi vida.»
- «Hoy voy a aprender mucho.»
- «Hoy me van a dar sorpresas maravillosas.»
- «Hoy voy a avanzar mucho en mi trabajo [proyecto, propósito, etc.]»
- «Hoy voy a recibir toda la inspiración necesaria para hacer mis sueños realidad.»
- «Hoy voy a ganar...»
- «Hoy me van a llamar de...»

Y así puedes declarar todo lo que quieras. Y lo más importante, tómatelo como un juego, no le des mucha trascendencia. Declara simplemente porque es divertido y te cambia el estado emocional. Sin esperar nada más.

Escaneado con CamScanner

Tu mente hará todo lo posible para que así sea. Ella no cuestiona, simplemente obedece lo que tú le repites (siempre y cuando no exista alguna contraorden o bloqueo en tu mente).

EJERCICIO

Haz un poco de **ejercicio** para activar y relajar tu cuerpo y liberar tensiones adquiridas durante la noche. Yo recomiendo hacer estiramientos y ejercicios de respiración. El yoga es una práctica maravillosa que recomiendo a todo el mundo para liberarnos de nuestras tensiones y preocupaciones y llenarnos de paz y de energía.

A veces, durante el sueño, repasamos, revivimos problemas, preocupaciones, pasajes de esta vida o de otras. Mientras dormimos, nuestro subconsciente trata de resolver nuestras preocupaciones, y para eso viaja al pasado y al futuro. Por eso en los sueños se mezcla todo en el plano subconsciente, no existe el tiempo, todo sucede a la vez. Por eso el subconsciente viaja donde «quiere».

Y por esa razón, hay noches que se remueven experiencias y emociones. ¿Alguna vez te ha pasado levantarte de mala leche? ¿O con el pie izquierdo, de aquella manera, triste, angustiado o cansado sin saber por qué? Es por el viaje que tu subconsciente te ha dado esa noche.

Escaneado con CamScanner

Por eso, para no arrastrar ese estado emocional el resto del día, lo mejor es **limpiarlo**. Es decir, liberar toda esa energía y emociones bloqueadas que se han acumulado durante la noche, antes de empezar el día. No le des importancia, es sólo una cuestión energética. Si te levantas de aquella manera, simplemente limpia, libérate de todo ese malestar y ¡¡adelante!!

Para limpiar esa angustia, ese estrés o lo que sea, yo he probado muchas cosas, correr, nadar, bailar, etc., pero hay una técnica que superó a todas las demás con creces. Y ésa fue el **yoga**.

Para mí, la práctica del yoga es algo mágico, ya que al concentrarte en la respiración y estirar tu cuerpo, se elimina la ansiedad y entras en un estado de armonía y relajación maravilloso.

Aprender a respirar correctamente es una de las técnicas que mejores efectos ha provocado en mi vida.

No hace falta ser un experto en yoga. Yo realizo varias series de yoga cada mañana nada más levantarme desde hace meses. Y con sólo diez o quince minutos de yoga cada mañana consigo más paz y relajación que después de llevar treinta minutos corriendo.

Además de los innumerables beneficios inmediatos de practicar yoga para nuestro cuerpo, los yoguis dicen que tu energía o tu paz interior está protegida durante diez veces el tiempo dedicado a esta práctica. Es decir, si tú dedicas treinta minutos al día, disfrutarás de sus beneficios durante trescientos minutos, es decir, cinco horas.

Si lo practicas durante una hora, estarás protegido durante diez horas, y si practicas yoga dos horas diariamente, estás prácticamente protegido durante el resto del día.

Escaneado con CamScanner

5

EL AGUA Y LAS DUCHAS DE CONTRASTES

Ducharse o en general bañarse tiene unos efectos maravillosos para el cuerpo y para todo tu ser. Todo sea dicho, en su justa medida. Ducharse muchas veces al día no es bueno, pero una vez o dos puede ser un regalo para el alma.

Los contrastes de temperatura entre agua caliente y fría son muy buenos. Relajan la musculatura, reactivan la circulación y además ayudan a que tu respiración empiece a ser más natural.

OBTENER CLARIDAD E INSPIRACIÓN

Para recibir lo que pides, la clave más importante está en hacerlo con las palabras adecuadas.

Busca un lugar tranquilo, siéntate con las piernas sin cruzar y las manos sobre tus piernas, con las palmas de las manos hacia arriba. Respira profundamente tres veces, inhala sintiendo cómo se ensancha tu pecho y suelta el aire lentamente. Relaja tu cuerpo conscientemente, empezando por tu cabeza y terminando por tus pies, tratando de soltar tensiones, relajando tu cabeza, tu cuello, tus

Escaneado con CamScanner

hombros, tu espalda, tus brazos, tus manos, tu pecho, tu abdomen, tu vientre, tus glúteos, tus piernas, tus muslos, tus rodillas, tus gemelos, tus tobillos y tus pies.

Empieza a repetir frases como **«yo soy luz, yo soy sabiduría, yo soy inteligencia»** una y otra vez, rítmicamente, relajadamente. Y permanece así durante unos cinco minutos.

También puedes decir: **«Yo me abro a recibir la percepción de Dios»** (del universo o de la vida, con lo que tú te sientas más identificado).

Otra buena fórmula sería: **«Yo deseo completamente ver lo que es bueno para mí»** o **«Enséñame a desear lo que es bueno para mí».**

Puede que durante el transcurso de esta meditación venga alguna idea a tu mente o puede que lo haga después. Tarde o temprano las ideas llegarán, ¡siempre llegan! Y es importante que seas consciente de ello.

Cuando las ideas inspiradas llegan, puede ocurrir que tu mente (y en concreto, el ego) las deseche por no estar de acuerdo con tu sistema de creencias. Es entonces cuando tienes que estar atento para no desecharlas de forma automática.

No hay una ciencia exacta para discernir qué ideas vienen de la mente y cuáles vienen de la intuición, es decir, cuáles son inspiradas y cuáles no.

Cuando yo dudo, me pregunto: **«¿Adónde me lleva esa idea? ¿Qué puedo ganar y qué puedo perder?** ¿De dónde surge esa idea? Desde.el miedo, para evitar algo, por huir, por controlar, para buscar algo a cambio, aceptación, agradar, cariño, etc., o desde el amor, la gratitud o el deseo de ser más feliz?».

Escaneado con CamScanner

No es lo mismo hacer algo por miedo a hacerlo a pesar del miedo. A veces es inevitable que el miedo esté presente, lo importante es no darle nuestro poder, es decir, ignorarlo y seguir adelante a pesar de su presencia.

O también preguntarte: **«¿Para qué quiero hacer esto? ¿Adónde me lleva y de dónde me aleja?».**

Otra forma de distinguir las ideas inspiradas de los mensajes de tu mente es cuando tu mente empieza a generar excusas del tipo protección o crítica, como «ten cuidado, que ya sabes lo que va a pasar», «te va a pasar lo mismo», «estás loco», «eres un iluso», «eso no es para ti», «eso no se te da bien a ti», «recuerda cuando...», etc. Cuando tu mente pone todo tipo de excusas a una idea es porque, claramente, esa idea no procede de la mente.

Por eso, a medida que vayas programando tu mente conforme a lo que tú deseas pensar, comprobarás que tu mente ofrece cada vez menos resistencias a las ideas inspiradas, porque ya ha empezado el proceso de alinear tu mente con tu alma. Y cuanto más avances en el camino de educar tu mente, menos oposición presentará ésta a las ideas inspiradas.

APRENDER A PEDIR

Como ya hemos visto, para formular bien una petición tenemos que expresar la frase de forma afirmativa, en presente, en primera persona, con palabras emotivas para ti y con frases cortas, de forma que resulte una frase de sencilla comprensión.

Escaneado con CamScanner

Lo siguiente que hay que tener en cuenta es asegurarnos de que aquello que deseamos es bueno para nosotros y respetuoso con nuestro entorno.

Por ejemplo, no es respetuoso pedir que alguien (con nombre y apellidos) haga algo, porque ahí estamos invadiendo la libertad de otra persona y lo que estamos haciendo es manipular.

Por supuesto que puedes desear que alguien se cure, encuentre trabajo o que sea feliz. Todo eso es bueno y respetuoso. Pero no es respetuoso decir: «Yo quiero que José Alfredo se enamore de mí», o «Yo quiero que mi hijo sea juez». Porque eso sería privar a alguien de su derecho y libertad de elegir.

Respira profundamente, relájate, sonríe, visualiza lo que deseas como si ya lo tuvieras, **siéntelo** y **declara** lo que deseas. Si necesitas cerrar los ojos para relajarte, hazlo. Observa cómo reacciona tu cuerpo al hacer la petición, observa si tus músculos están relajados o tensos. Si al realizar la afirmación notas que te pones tenso, trata de relajarte. Y si la tensión persiste, trata de revisar qué pensamiento es el que te está creando esa tensión.

Si necesitas reformular la frase, o cambiarla por otra, hazlo. Si al decir una frase tus músculos se tensan, es una forma que tiene tu mente de expresar su resistencia frente a ese cambio. Unas veces puede ser porque a lo mejor no nos creemos merecedores, o pensamos que si conseguimos eso nos vamos a distanciar de alguien que queremos, etc. Pueden ser muchas cosas. Por eso es necesario tener claridad

Escaneado con CamScanner

acerca de lo que quieres y estar convencido de que lo quieres y que eso es bueno para ti.

2. Si estabas sentado, levántate, extiende tus brazos paralelos al suelo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y mira hacia el cielo. Vuelve a formular tu petición con emoción, sintiendo cómo tu alma sonríe al visualizar esa nueva realidad. Inspira profundamente y siente cómo tus pulmones se llenan de la nueva realidad que estás creando.

3. Repite tus declaraciones diez, veinte o todas las veces que sean necesarias hasta que sientas la emoción de que eso ya es real. Siempre con una sonrisa, con tu mano derecha en el corazón o los brazos abiertos con las palmas de las manos mirando hacia arriba expresando el gesto de recibir.

4. La declaración te llevará a la emoción. Y la emoción llamará a la inspiración. Cuando llegue la inspiración, ¡¡toma **acción**!! No permitas que tu mente te convenza de que hacer eso es absurdo, inútil o demasiado costoso.

Escaneado con CamScanner

PERDONAR

Éste es un ejercicio para reconciliarse con alguien, tanto si está vivo como si está en otro plano.

Para poder perdonar a alguien es necesario aceptar lo que sucedió, aunque no lo comprendas. Aceptar no significa dar la razón, aceptar es simplemente observar lo que ocurrió sin juzgarlo. Indudablemente, es mucho más fácil perdonar cuando comprendes.

Pero para **poder comprender es necesario que cambiemos nuestro punto de vista y que nos coloquemos en el lugar de la otra persona.** Y muchas veces, para comprender eso necesitamos tiempo o que la vida nos lleve a vivir esa experiencia desde el lado de la otra persona.

Piensa que todo sucede por una razón, y esa razón es enseñarte algo, **mostrarte algo**. Y para poder aprender es necesario que dejes de juzgar al otro y a ti mismo.

Para poder aceptar una situación es necesario comprender que muchas veces hacemos daño a otros sin ser conscientes y eso no nos convierte en malas personas. Todos podemos hacer daño a otros sin querer y todos hacemos las cosas lo mejor que podemos.

Incluso en esas situaciones que piensas que alguien ha hecho algo por fastidiar o por vengarse, en realidad esa persona está haciendo eso porque está herida. Si no estuviese herida, no haría eso.

Como ya hemos visto a lo largo de este libro, las personas reaccionan cuando se sienten heridas conforme a sus creencias, patrones heredados y experiencias vividas. Para poder perdonar a otro es necesario comprender que el otro también está sufriendo aunque no lo muestre.

Escaneado con CamScanner

Cuando una persona está en paz y se siente plena, no siente la necesidad de atacar a nadie. Una persona sólo ataca cuando se siente herida o amenazada. Es por eso que el que ataca y el que reacciona en realidad lo que está mostrando es su miedo y su propia debilidad. Y el más fuerte, emocionalmente hablando, es el que conserva la paz.

Un gran amigo me dijo una vez: «Cuando pierdo los papeles, ya sé que he perdido».

Preparación: crea un ambiente adecuado y acogedor para este ejercicio. Busca un lugar tranquilo, agradable, donde tengas intimidad. Enciende alguna velita y pon una canción que te abra y te toque el corazón. Si durante el ejercicio sientes ganas de llorar, llora, eso significa que necesitas liberar el dolor, y a través de las lágrimas es posible hacerlo para poder llenarte de paz, de alegría y amor. También liberamos dolor al inhalar aire profundamente y expulsarlo.

1. Piensa en una persona a la que necesites perdonar, una persona que te haya hecho mucho daño. Imagínate que en este momento la tienes delante de ti y dile todo lo que necesitas decirle. Dile todo lo que te molestó, no te censures, éste es el momento de sacar toda la ira, el resentimiento y el dolor que llevas dentro. Y díselo en voz alta, como si estuviera en frente de ti. No te guardes nada ni suavices tus palabras, permítete sacar toda la rabia que llevas dentro. Y si necesitas hacer algún movimiento con tu cuerpo, permite que tu cuerpo se exprese y saque todo lo que lleva dentro. ¡¡Desahógate sin juzgarte!!, como el que saca la basura y la tira en un cubo.

Escaneado con CamScanner

Y cuando hayas terminado, cuando sientas que ya lo has sacado todo, has llorado lo que tenías que llorar y te has quedado en paz, haz un gesto con tus manos como si recogieras todas esas emociones y eleva tus manos al cielo diciendo:

«Creador de todo lo que es, aquí te entrego todas estas emociones para que las envíes a la luz, fuente divina del amor, para que sean transmutadas, recalificadas y transformadas en alta vibración, en amor, dicha y paz. Gracias, ya es un hecho, ya es un hecho, ya es un hecho».

¿Mejor? Una vez que te has permitido sacar todo eso que llevabas dentro, te sentirás mucho mejor, liberado y relajado. Es necesario hacer este ejercicio de liberación para pasar al segundo paso.

2. Ahora escribe en un papel aquello que te gustaría que te dijera esa persona.

3. A continuación, aplica la ley del espejo a todo eso que acabas de escribir. En este punto es muy importante que seas muy honesto contigo mismo. Esto no tienes por qué contárselo a nadie. En la medida que tú seas sincero contigo mismo, así de beneficioso será este ejercicio.

Por ejemplo, si estás enfadado con alguien porque piensas que no te valora, y que es un desagradecido, porque no te hace caso o porque no te escucha, lo que tienes que preguntarte es:

Escaneado con CamScanner

- «¿Me valoro yo a mí mismo?»
- «¿Soy agradecido con todo lo que he recibido?»
- «¿Me hago caso a mí mismo y me doy lo que necesito?»
- «¿Me escucho a mí mismo?»

Y una vez que respondas a estas preguntas, toma conciencia de las respuestas que obtengas. Y dite a ti mismo lo que te gustaría que esa persona te hubiera dicho a ti.

Si no te sientes valorado afirma:

«Yo soy inmensamente valioso. Yo me permito ser consciente de mi inmenso valor».

Repítete esas afirmaciones cada día a modo de mantra hasta que sientas que ya es cierto.

4. Agradécele a esa persona todo lo que te ha enseñado (y todo lo que te ha mostrado) y ponlo por escrito. Todos somos espejos. Por eso no es casual la presencia de ninguna persona en nuestra vida. Si vino a nosotros es porque ambos teníamos algo que aprender el uno del otro.

5. Imagina y visualiza a esa persona con tres años. Todos tenemos un niño interior, le llevamos dentro y ese niño es el que llora o grita cuando se siente solo, asustado o frustrado.

Escaneado con CamScanner

Detrás de la fachada de cada persona hay un niño interior. Detrás de cada persona que reacciona a lo que tú le dices hay una herida que necesita ser sanada. Cuando pienses en esa persona a la que quieres perdonar, visualiza a su niño interior. Será más fácil para ti despertar la compasión, el perdón y el amor cuando veas la imagen de un niño.

Mira a ese niño con ternura y dile con muchísimo cariño: «Lo siento, por favor, perdóname, no pretendía herirte. Te amo. Gracias».

Ahora reflexiona acerca de los mejores momentos que has vivido con esa persona y haz una lista de todos aquellos momentos en los que esa persona te ayudó y de todo lo que te enseñó.

Lee en voz alta la siguiente frase:

«Yo me perdono por haber atraído esa reacción/ experiencia a mi vida y te perdono por haber reaccionado así. Ninguno de los dos éramos conscientes de lo que hacíamos. Los dos hacemos las cosas lo mejor que sabemos y eso es suficiente. Yo me perdono y me quiero, porque hago todo lo mejor que puedo y me merezco todo lo mejor. Yo te perdono y te quiero. Porque sé que haces todo lo mejor que puedes. Amo el ser divino que vive en mí y que vive en ti, porque sé que el amor que nos une es el mismo. Yo abro mi mente y mi corazón al perdón. Yo me perdono y me libero. Yo te perdono y te libero. Eres libre, soy libre».

Escaneado con CamScanner

Cierra los ojos, inspira aire profundamente, sonríe, llévate las manos al corazón y di «gracias, gracias, gracias», y sigue repitiendo la palabra «gracias» durante un minuto o el tiempo que consideres necesario, hasta que llegues a sentirte completamente en paz.

Ahora, pon alguna canción que te encante bailar y celebra bailando tu nueva libertad. Permite que tu cuerpo se exprese, da rienda suelta a tu imaginación. Celebra el perdón, la alegría, la paz y el amor. Y mientras bailas ahora visualiza los mejores momentos que has vivido con esa persona. Revive todo el amor que habita dentro de tu corazón y permite que todo tu ser se llene de ese amor y de paz.

PERDONARSE A UNO MISMO

Si tienes dificultades para perdonar a alguien es porque primero necesitas perdonarte algo a ti.

Muchas veces no somos conscientes de este hecho, porque nuestra mente ha ocultado situaciones que eran muy desagradables para nosotros, pero que no seamos conscientes de ello no significa que no existan. Si algo te duele es porque sigue ahí. Y aunque no se vea, atrae problemas a nuestra vida.

Escaneado con CamScanner

Sin querer, cada día nos vamos culpando de cosillas, la mayoría de las veces insignificantes, que a corto plazo no tienen ninguna importancia. Pero imagina que cada vez que te culpas por algo tiras un papel al suelo. Día tras día, vas tirando papeles, lo que en principio es un papel al final se ha convertido en una montaña de basura.

Perdonarse habitualmente es tan sano como limpiar tu casa periódicamente. Porque si de vez en cuando no realizas el ejercicio de perdonarte, la montaña se hará cada vez más grande.

Recuerda que **perdonar = limpiar.**

También puedes imaginarte que llevas una mochila, y cada vez que te reprochas algo o te sientes culpable por algo, colocas una piedra en tu mochila. Si no vacías esa mochila de vez en cuando, cada vez te resultará más pesada y más te costará avanzar.

1. Crea un ambiente adecuado para realizar este ejercicio. Busca un lugar tranquilo y pon una música suave y relajante. Enciende alguna velita y toma papel y boli.

2. Toma conciencia de todo lo que necesitas perdonarte, ¿de qué te culpas habitualmente? ¿Qué no te has perdonado? ¿Qué te reprochas?

3. Escribe: «**Yo** me perdono y libero completamente por haber...».

   Y a continuación haces una lista de todo aquello de lo que te sientas culpable y de todo aquello que necesitas perdonarte. Y lo más importante de

Escaneado con CamScanner

todo, permítete sentir todo lo que necesites sentir. Si te vienen ganas de llorar, llora. Tus lágrimas son muy sanadoras y liberadoras; si vienen, permíteles que salgan, porque a través de ellas saldrán la culpa y el resentimiento.

4. Y cuando hayas terminado escribe:

«Yo me perdono y me libero, me miro con amor y me permito sentirme en paz conmigo mismo. Lo siento, perdóname, te amo, gracias».

Y firma con tu nombre.

5. Cierra los ojos, respira profundamente tres veces y repite esta frase mentalmente tres veces.

No necesitamos que nadie nos perdone, sólo tú necesitas perdonarte a ti mismo. Dios no culpa ni castiga porque sabe que estás aprendiendo. Y cuando borres la culpa y el resentimiento de tu corazón, habrá desaparecido del resto de las personas. Porque el amor que nos une es sólo uno.

Escaneado con CamScanner

EL ABECEDARIO DE LOS ELOGIOS

Escribe en el margen izquierdo de un papel las letras del abecedario de la «a» a la «z», de arriba abajo.

Haz una lista con todos los piropos que se te ocurran, empieza por la «a» y recorre todo el abecedario hasta llegar a la «z». Busca los elogios más bonitos que existen y apúntalos.

Toma tu lista y vete frente a un espejo. Acércate y mírate a los ojos. Respira profundamente tres veces y empieza a decir: **«[Tu nombre] te amo y te acepto tal y como eres».**

Pero no te pongas tan serio, sonríe y prosigue :)

«[Tu nombre] eres un hombre/una mujer muy/súper/realmente espectacular, maravilloso/a, grandioso/a, precioso/a, valioso/a, etc.»

Y a continuación empieza a decir todos los piropos que has apuntado en tu lista. Y cuando hayas terminado, empieza una nueva ronda, esta vez diciendo: **«Yo soy un hombre/una mujer superguapo/superbonita»**, y una vez más recorre todo el abecedario de elogios.

Otra forma de hacer este ejercicio es ir al espejo y decirte simplemente aquellos piropos que te gustaría escuchar.

Este ejercicio hay que hacerlo en voz alta. Si además lo haces poniendo música y enfatizando tus afirmaciones con movimientos corporales o bailando, el poder de las afirmaciones será mucho mayor.

Frecuencia: es recomendable hacerlo al menos una vez al día durante al menos cincuenta días seguidos. A partir de ese momento, simplemente cada vez que vayas al baño o veas un espejo, elógiate diciendo algo bonito.

Escaneado con CamScanner

ROMPER EL PATRÓN

¿Qué es eso que llevas tanto tiempo queriendo hacer y que no has hecho?

Una de las claves para llegar donde aún no has estado es hacer lo que aún no has hecho. Si no sabes cómo hacer algo, porque hasta ese momento no te ha salido como tú querías, simplemente **haz algo diferente.** Tómatelo como un juego.

Si tu mente te dice «no es tan fácil», tú respóndele: «Gracias, sí que lo es. Todo es mucho más fácil de lo que parece».

Pero lo más importante es que, si tu forma habitual de hacer las cosas no funciona, lo hagas de otra forma. Haz lo que nunca habías hecho. La clave del cambio está en introducir pequeños cambios en tu día a día.

Y cada vez que detectes un patrón que no te da resultado, prueba otro. No tengas miedo a equivocarte. Habla de forma diferente, vístete de forma diferente, aliméntate de forma diferente, aprende algo diferente, cambia tu camino habitual, pasa por sitios diferentes, ve a cenar a restaurantes diferentes, habla con personas diferentes y de esa forma verás que hay un millón de formas de hacer las cosas diferentes.

Y por pequeños que te parezcan los cambios, si mantienes tu actitud en el tiempo, te llevarán a resultados muy diferentes.

Escaneado con CamScanner

REFORZAR EL PODER DE CAMBIAR

Repite las siguientes frases con paz y al mismo tiempo con autoridad:

- «Yo soy capaz de cambiar.»
- «Yo estoy dispuesto a cambiar.»
- «Yo elijo cambiar.»
- «Yo tengo el poder y la capacidad de cambiar.»
- «Yo me merezco cambiar.»
- «Yo tengo derecho a cambiar.»
- «Yo me permito cambiar.»

Cada verbo es una llave que abre una puerta diferente.

ENCONTRAR TIEMPO PARA TI

Una de las mayores dificultades que experimenté para escribir este libro fue encontrar tiempo para hacerlo, porque en aquel momento ni siquiera conseguía encontrar tiempo para mí. Sin darme cuenta me había metido en un círculo de mucho estrés, y sólo cuando fui consciente de que yo estaba originando todo eso, pude cambiarlo.

El tener tiempo o no, al igual que todo en esta vida, está condicionado por nuestras creencias.

Escaneado con CamScanner

Nuestras creencias son las que crean nuestras sensaciones y las que nos mueven a llenar nuestra agenda de placeres o de obligaciones.

El tener tiempo para cada uno no es una cuestión de lo que está pasando ahí fuera, sino de lo que estás atrayendo desde dentro.

Hace unos años fui consciente de que, cuando quería disfrutar, ir a ver una exposición o simplemente pasear por el parque del Retiro de Madrid, sentía que era una pérdida de tiempo. Sentía que yo tenía que aprovechar el tiempo en hacer algo útil, como por ejemplo cumplir con mis obligaciones. Y me decía: «Rut, primero cumple con tus obligaciones y luego disfruta» (esto es una creencia heredada). ¿Y sabéis qué sucedía? Que mi lista de obligaciones y compromisos crecía cada día, y casi nunca me quedaba tiempo libre para hacer algo diferente. Sobre todo durante el día; por la noche sentía que tenía derecho a descansar. Y algunos años antes, ni siquiera eso me lo permitía. Porque dormir bien también es una cuestión de permiso, dictada por tus creencias.

Si tú te permites descansar y dormir bien, lo harás sin problemas. Pero si tienes alguna creencia que te diga que no eres merecedor de dormir bien porque no has conseguido tal o cual, porque no eres lo suficiente bueno o por lo que sea, tendrás problemas para dormir.

Pero sigamos con la gestión del tiempo.

Revisa tus creencias con estas preguntas y, al leerlas, observa cómo te sientes y qué tipo de pensamientos vienen a tu mente.

Escaneado con CamScanner

- ¿Te sientes merecedor de disfrutar de tu propio tiempo?
- ¿Crees que tienes derecho a dedicarte un tiempo al día para ti?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Sabes disfrutar de tu tiempo libre?
- ¿Cuánto tiempo te dedicas al día?

Tal vez estás pensando: «Esto que dices es imposible, porque no tengo tiempo». Si éste es tu caso, estas frases sólo son creencias que se pueden cambiar. Cuanto más repitas este tipo de frases limitantes, más reales serán en tu vida. Recuerda la importancia de las palabras que usas.

Tal vez haya personas que no sepan lo que les gusta hacer en su tiempo libre, porque nunca se lo han concedido. Recuerdo que, cuando acabé la universidad, un chico me preguntó qué aficiones o *hobbies* tenía. Y yo me quedé pensativa y no supe qué contestar, porque lo único que hice durante los años que estudié fue ir a la universidad y como mucho salir con los amigos de vez en cuando el fin de semana.

Y de repente, con veintitantos años, me di cuenta de que no tenía *hobbies* y que ni siquiera sabía lo que me gustaba. También me di cuenta de que no conocía la ciudad en la que vivía. Yo era una auténtica desconocida para mí. Me tenía completamente abandonada porque mis obligaciones eran lo más importante para mí.

El tiempo que tú tengas cada día para ti depende de cuáles sean tus prioridades.

Escaneado con CamScanner

Ahora lee en voz alta y observa cómo te sientes al pronunciar cada frase:

- **«Yo tengo derecho a vivir mi propia vida.»**
- **«Yo tengo derecho a dedicarme un rato cada día.»**
- **«Yo me merezco disfrutar de mi propio tiempo.»**
- **«Yo gestiono mi tiempo fácilmente y en mi día a día hay tiempo para todo, para trabajar y para disfrutar, para mí, para mi familia y para quien yo quiero.»**
- **«Yo me merezco descansar y disfrutar de mi tiempo libre haciendo lo que me gusta y lo que es bueno para mí.»**

En mi caso, yo descubrí que tenía una creencia que me decía: «Yo no tengo derecho a disfrutar de mi tiempo libre», y por eso atraía siempre compromisos o me creaba yo obligaciones que no eran realmente tan importantes.

Al final, todo es una cuestión de priorizar y por supuesto de organizarse. Distinguir lo que es realmente importante para ti y si realmente quieres seguir haciendo todo lo que haces habitualmente.

El segundo aspecto para tener en cuenta es la urgencia de lo que llamamos «obligaciones». Un buen ejercicio es hacer una lista con todo lo que consideras obligaciones y puntuar por un lado su importancia y por otro lado su urgencia.

Y por cada cosa que apuntes en esta lista te animo a cambiar los «debería» por estas preguntas: **«¿Debo hacer esto?», «¿Quiero hacer esto?», «¿Qué me aporta hacer esto?», «¿Para qué lo hago?».**

Escaneado con CamScanner

Estas preguntas te ayudarán a cuestionarte lo que das por supuesto y a tener más claridad sobre lo que realmente quieres hacer y lo que es necesario que hagas, y te ayudará a discriminar lo que no quieres y no tienes por qué hacer, o tal vez no es tan importante, no es tan urgente o no es necesario. O sencillamente, no quieres seguir haciendo esto.

Es decir, una buena gestión del tiempo, aparte de organización, necesita claridad de ideas y limpieza. Liberarnos de todo aquello que realmente no queremos, para dedicar tiempo a lo que sí queremos, es importante y bueno para nosotros.

Y una buena pregunta para hacer esta limpieza sería: «¿Qué cambios haría en mi vida si supiera que sólo me queda un año de vida? ¿Cómo me gustaría vivir este año, mi día a día, si supiera que este año es el único que tengo?».

Hay personas que sólo son conscientes de lo que no se han dado cuando caen enfermas, cuando el cuerpo no aguanta más ese estrés y esa montaña de obligaciones. En ti está el poder de dedicarte tiempo antes de llegar a ese límite.

AUTOCONOCERTE

En primer lugar, para saber cuáles son tus creencias acerca de cualquier tema, toma tu cuaderno.

Recuerda que lo que lees, si no lo compartes, se olvida. Y sólo lo que se practica se incorpora a tu propia vida. Escribir nos ayuda a **ser conscientes y a liberar la información** que hasta entonces estaba oculta.

Escaneado con CamScanner

Para **descubrir algo,** necesitas **desear verlo, querer saberlo** y **permitirte ser consciente** de ello. Siempre que no consigas ver, comprender o descubrir algo es porque una parte de ti aún no desea saberlo y por eso lo mantiene oculto para tu conciencia.

Recuerda que tu mayor poder radica en tu **conciencia**. Si **tú deseas completamente saber algo,** ese conocimiento **llegará a ti,** aflorará en tu **conciencia**, será visible para ti.

Para descubrir qué es lo que realmente piensas a nivel subconsciente, el primer ejercicio es **escucharte, tomar conciencia de tus pensamientos.** Es el ejercicio que explicamos en el punto 2 del método de los siete pasos del proceso de manifestación. Éste es un ejercicio de por vida, hacerte cada vez más consciente de lo que piensas, para no dar poder a tus juicios automáticamente.

El ejercicio que ahora te propongo es que hagas tres listas.

En la **primera lista** quiero que escribas aquello **que te gusta de ti.** Es decir, aquello que aprecias y valoras en ti. Es bueno que en esta lista anotes cualquier cosa por pequeña que te parezca, tanto de tu aspecto físico como de habilidad, rasgos de tu personalidad, etc. Este ejercicio es para aprender a reconocer lo bueno que tiene cada uno.

En la **segunda lista** escribe aquello que consideras **que no tienes** y que te gustaría tener o ser. Es decir, todas aquellas cualidades que ves en otros y te gustaría desarrollar en ti. Todas las cualidades que ves en otros están latentes en ti, por eso las reconoces y por eso puedes llegar a desarrollarlas o hacerlas conscientes para ti.

Y en la **tercera lista** escribe aquello **que no te gusta de ti**. Es decir, todas aquellas cosas de las que te avergüenzas, que rechazas de ti y, en definitiva, todo aquello que te gustaría cambiar.

Escaneado con CamScanner

La primera lista sirve como ejercicio para elogiarte y reconocerte. Todos necesitamos reconocernos y elogiarnos a nosotros mismos, pues cuando no lo hacemos, buscamos y esperamos que lo hagan los demás.

La segunda lista sirve para descubrir qué aspectos deseas trabajar, fortalecer o manifestar en ti. Utiliza la información de esta lista para realizar tus afirmaciones diarias.

La tercera lista sirve para recordarte lo que necesitas aceptar y perdonar en ti. Se trata de aprender a quererte a pesar de lo que escribas en esa lista, con tus luces y tus sombras. Recuerda que tu niño interior siempre necesita tu amor y que no necesita ser perfecto para que lo ames.

DESCUBRIR TUS CREENCIAS LIMITANTES SUBCONSCIENTES

Tu mente subconsciente tiene poder sobre tu cuerpo, porque es la que se ocupa de protegerte y de que todo funcione correctamente, de acuerdo a cómo ha sido programada biológicamente.

Por esta razón, tiene el poder de paralizarte cuando te encuentras frente a un precipicio para que no caigas, o de movilizarte en una situación de peligro para que puedas huir y salvarte. Este mecanismo lo realiza a través de la fuerza, dándotela o retirándola. Porque su misión es mantenerte con vida.

Si estás vivo es porque quieres vivir y tu mente te apoya en ello. Por eso, si en algún momento deseas realizar

Escaneado con CamScanner

un movimiento que ponga tu vida en peligro, tu mente no te va a acompañar con su fuerza y va a debilitar y paralizar tus músculos.

Cuando tu mente no está de acuerdo con lo que dices, es decir, cuando lo que tú quieres no coincide con la programación grabada en tu mente subconsciente, la fuerza de tus músculos no te acompaña, porque tu mente bloquea esa orden.

Todo esto lo puedes observar cuando realizas un test de kinesiología (la kinesiología es una técnica terapéutica que, entre otras cosas, estudia la reacción que ejerce el estrés sobre los músculos del cuerpo y su capacidad motora).

Hay varias formas de hacer un test de kinesiología, yo quiero compartir contigo la que yo considero que es más efectiva y más sencilla para mí. Si deseas conocer otras formas para testar si tienes una creencia o no, puedes buscar en YouTube o en Google test de kinesiología.

Las creencias que tenemos instauradas en el subconsciente la mayoría de las veces están grabadas en niveles tan profundos que no somos mínimamente conscientes de ellas. Gracias al test de kinesiología, yo descubrí muchos bloqueos y creencias limitantes grabados en mi mente subconsciente. Y con el *theta healing*, la técnica de cambio de creencias que yo uso habitualmente, pude cambiarlos.

En el test de kinesiología, se prueba la existencia de una creencia en función de la fuerza de tus músculos. Una forma de hacerlo es extendiendo un brazo paralelo al suelo y tratas de mantenerlo en esa posición. Tú pronuncias una afirmación y a continuación otra persona trata de bajarlo mientras tú tratas de mantenerlo arriba.

Escaneado con CamScanner

Si tu brazo permanece fuerte y firme en su posición es que esa creencia está grabada en tu mente. Tu mente aprueba la creencia y lo demuestra con su fuerza.

Pero si el brazo cede y baja es porque la mente no acompaña esa frase y, por tanto, te retira la fuerza.

Como para realizar este ejercicio son necesarias dos personas y no es posible realizarlo uno solo, por eso os voy a explicar a continuación otra forma de realizar el test de kinesiología.

Si eres diestro, junta el dedo índice y pulgar de tu mano izquierda formando un círculo y mantenlo cerrado con fuerza mientras intentas abrirlo con los dedos índice y pulgar de tu mano derecha. El objetivo es que el círculo que forma tu mano izquierda permanezca cerrado. Si eres zurdo, haz el círculo con la derecha y trata de abrirlo con los dedos de tu mano izquierda.

Ahora realiza el ejercicio haciendo una afirmación. Si la afirmación es verdadera, la fuerza acompañará tu mano izquierda y los dedos de tu mano derecha no podrán abrir el círculo. Si la afirmación que dices es falsa, la fuerza abandonará tu mano izquierda y tus dedos lograrán abrir el círculo fácilmente.

Por ejemplo, puedes hacer la prueba con tu nombre: «Yo soy...», y dices tu nombre. Es decir, di algo que sea verdad. Y observa cómo tus dedos de la mano izquierda mantienen el círculo cerrado.

Y ahora haz la prueba diciendo algo que sea falso. Por ejemplo: «Me llamo...», y dices el nombre de una persona del sexo opuesto, y que el nombre no tenga nada que ver contigo, con tus amigos o familia. Es decir, di algo

Escaneado con CamScanner

que sea mentira y observa cómo tus dedos de la mano derecha abren el círculo de la mano izquierda.

Esto no es magia, es una prueba para medir el estrés de tu mente. Es parecido al test de la verdad. Cuando tú mientes, tu mente expresa su estrés porque sabe que estás diciendo algo con lo que no está de acuerdo. Y cuando dices la verdad, de acuerdo con la información que tienes grabada, tu mente apoya tu fuerza.

De esta forma, cada vez que quieras saber lo que realmente piensas a nivel subconsciente, enuncia una frase de forma afirmativa y observa lo que dice tu mente al respecto.

Te sorprenderá descubrir lo que realmente piensas de ti. **La información es poder.** Pues gracias a todo lo que descubras sabrás qué es lo que necesitas transformar para lograr lo que quieres.

CONECTARTE CONTIGO MISMO Y CON TUS SUEÑOS

Este ejercicio también es muy bueno para superar rupturas y/o etapas de incertidumbre o grandes cambios en tu vida, pues es una forma de hacerte un seguimiento interior y de darte lo que necesitas. Es como convertirte en tu propio entrenador personal.

Por la noche, antes de dormir, toma tu libreta de logros y deseos y anota:

- **«¿Qué he aprendido hoy?»**

Escaneado con CamScanner

- **«¿Qué he conseguido hoy?»**
- **«¿Qué necesito aprender en este momento de mi vida?»**
- **«¿Qué necesito darme en este momento?»**
- **«¿Qué es lo que realmente mi corazón anhela?»**
- **«¿Qué es lo que realmente me encantaría hacer?»**

Y por la mañana, pregúntate:

- **«¿Qué voy a hacer hoy por mis sueños?»**
- **«¿Qué voy a hacer hoy por mí?»**

Tómate el tiempo necesario para escucharte cada vez que formulas una pregunta. Y sobre todo, ábrete a **sentir**. Ocúpate de ti, hazte las preguntas apropiadas y hallarás las respuestas que necesitas. Anímate y reconócete todo lo que consigues cada día. Nadie va a cuidar mejor de ti que tú mismo.

COMPROMETERTE CONTIGO MISMO

Afirma y declara con tu mano derecha en el corazón:

Desde mi amada y divina presencia YO SOY,

yo me COMPROMETO a AMARME y a

Escaneado con CamScanner

RESPETARME en todo momento;

yo me COMPROMETO a PERDONARME;

yo me COMPROMETO a ESCUCHARME;

yo me COMPROMETO a DARME TODO
LO QUE NECESITO;

yo me COMPROMETO a TRATARME CON CARIÑO;

yo me COMPROMETO a SER PACIENTE
CONMIGO MISMO;

yo me COMPROMETO a SER CARIÑOSO y
COMPRENSIVO CONMIGO MISMO;

yo me COMPROMETO a RECONOCER todo lo
MARAVILLOSO que YO SOY y todo lo que he hecho;

yo me COMPROMETO a VERME CON AMOR;

yo me COMPROMETO a ESCUCHAR
solo la VOZ del AMOR,

ahora y siempre.

Escaneado con CamScanner

25

AFIRMACIONES

SANAR LA HERIDA DEL RECHAZO

Yo me quiero y me acepto tal y como soy, porque soy una creación divina de Dios;

porque fui creado a imagen y semejanza de Dios con todo su amor.

Yo soy una persona bendecida. Yo siempre soy amado.

Yo soy único e inmensamente valioso.

Mi presencia es siempre amada y deseada.

Yo ocupo mi lugar y me reafirmo siendo yo mismo.

Yo soy la persona más importante de mi vida y me siento muy bien conmigo mismo.

Escaneado con CamScanner

SANAR LA HERIDA DEL ABANDONO

Yo me amo y me acepto tal y como soy.

Yo me siento muy bien conmigo mismo.

Yo me doy toda la atención que necesito.

Yo persevero en los sueños y proyectos que deseo realizar.

Yo soy capaz de lograr todo lo que me propongo.

Yo acabo todo lo que empiezo.

Yo trato con cariño a mi cuerpo y permito que la salud sea mi estado natural.

La felicidad está dentro de mí.

El amor me sostiene en todo momento.

Siempre estoy a salvo.

SANAR LA HERIDA DE LA TRAICIÓN

Yo me amo y me acepto tal y como soy.

Escaneado con CamScanner

Yo me permito ser honesto y sincero conmigo mismo.

Yo soy fiel a los deseos de mi corazón y me doy todo lo que necesito.

Yo me permito tratarme con cariño.

Yo soy flexible y comprensivo conmigo mismo y con los que me rodean.

Yo tengo la capacidad de ver las cosas desde distintos puntos de vista y me adapto con facilidad a los cambios de planes.

Yo me reconozco a mí mismo todo mi valor y todos mis éxitos.

Yo me libero de la necesidad de controlar y confío plenamente en que todo se resolverá bien para mí.

Yo confío en el universo y en mi fuerza interior.

Yo elijo sabiamente a las personas en las que puedo delegar y confío en ellas tanto como en mí mismo.

Yo me merezco y me permito disfrutar de mi propia vida.

Escaneado con CamScanner

SANAR LA HERIDA DE LA VERGÜENZA

Yo me amo y me acepto tal y como soy.

Yo soy una mujer/un hombre muy valiosa/valioso.

Yo me libero de la necesidad de compararme, criticarme e infravalorarme.

Yo elijo respetarme a mí mismo.

Yo me concedo la libertad de ser yo mismo y de disfrutar de mi vida a mi manera.

Me da igual lo que piensen los demás, a mí me encanta tal y como soy.

Yo soy la persona más importante de mi vida.

Yo me libero de las cargas ajenas y me permito vivir mi propia vida.

Es seguro que yo sea libre, siempre soy amado y respetado tal y como soy.

Yo me permito ser consciente de mi belleza interior y exterior.

Escaneado con CamScanner

Yo elijo mirar mi cuerpo con amor.

Mi cuerpo desnudo es pura belleza.

Todo es puro en mí, mi sexualidad también.

Yo me permito alimentar mi cuerpo con amor.

Comer sano es sencillo y divertido para mí.

SANAR LA HERIDA DE LA INJUSTICIA

Yo me amo y me acepto tal y como soy.

Yo me permito ser justo y comprensivo conmigo mismo.

Yo elijo respetarme a mí mismo.

Yo me permito ser flexible, tolerante y cariñoso conmigo mismo y con todos los que me rodean.

Yo tengo derecho a cometer errores, porque todo es aprendizaje.

Cuando cometo errores soy igual de valioso.

Escaneado con CamScanner

Hago todo lo mejor que sé y eso es excelente.

Me libero de la necesidad de criticarme y exigirme tanto.

Yo me permito reconocer todo lo maravilloso que hay en mí.

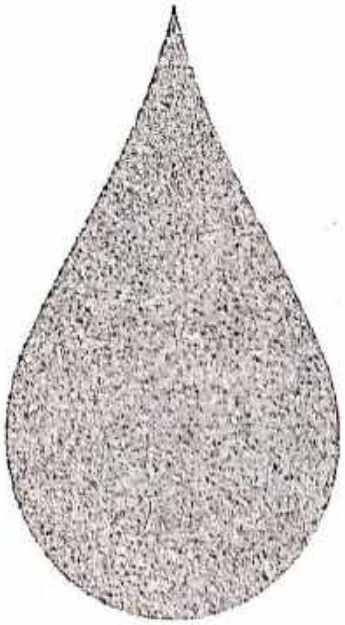
Me da igual lo que opinen los demás.

Yo me quiero tal y como soy.

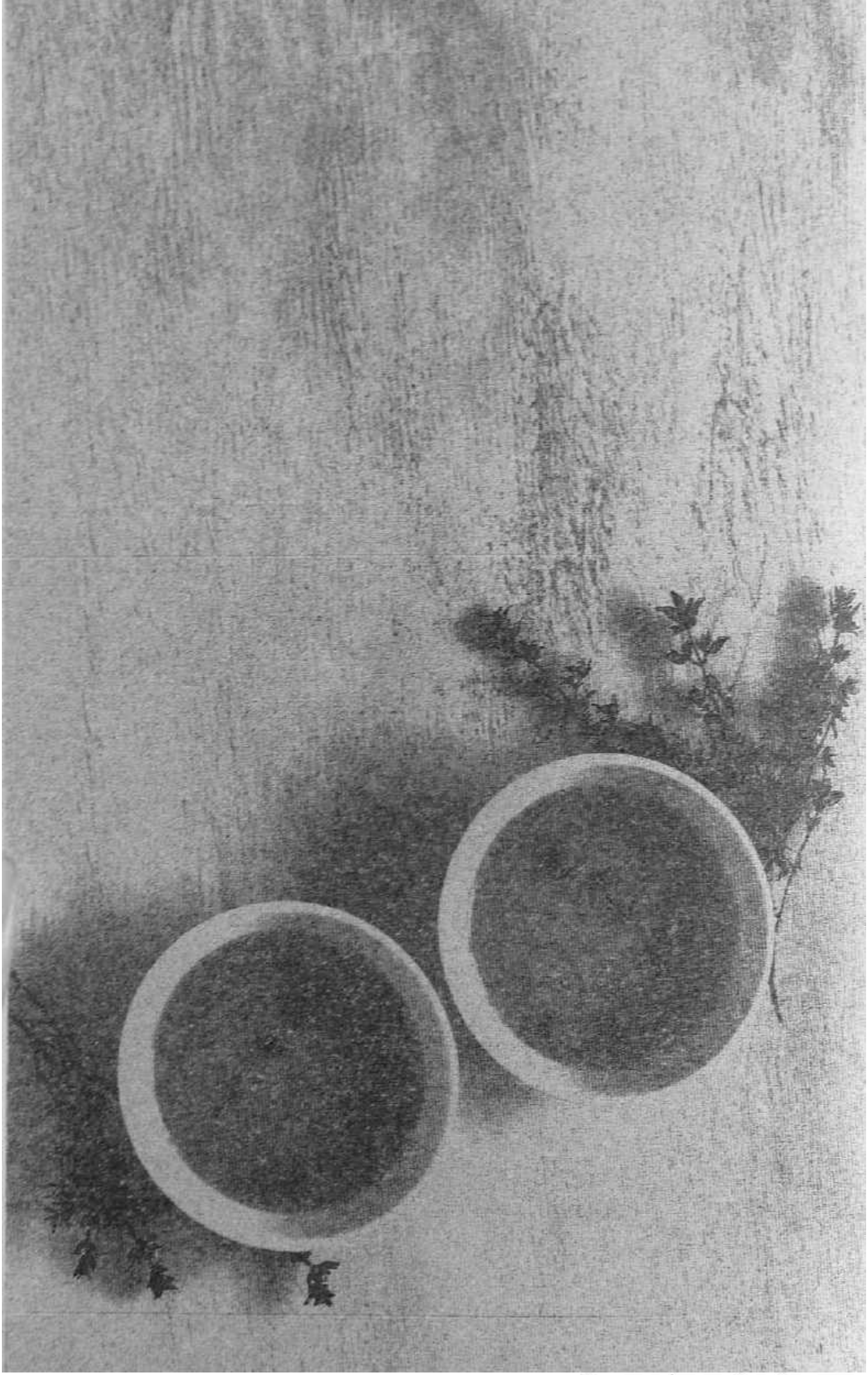
Me permito mostrar mi sensibilidad y expresar mis emociones, es seguro que lo haga, siempre soy amado y respetado.

Yo me merezco y me permito disfrutar de mi propia vida y ser inmensamente feliz.

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

SE BUSCAN MENSAJEROS DEL AMOR Y LA ALEGRÍA

Sólo cuando tú aprendes algo puedes transmitirlo con tu ejemplo a los que te rodean. Lo que das, recibes. Lo que compartes, se expande.

Pues bien, se buscan personas que quieran superar y liberarse del sufrimiento, para que el amor, la alegría y el perdón fluyan a través de ellos y de esa manera pueda llegar a otros.

La ausencia de conocimiento y de una buena gestión emocional provoca grandes cantidades de sufrimiento, que si no se liberan adecuadamente con el tiempo pueden generar infinidad de problemas de salud, económicos, familiares y en las relaciones personales.

En ausencia del amor, del perdón y de la alegría, las personas acaban enfermando debido a la enorme cantidad de sufrimiento que bloquea el flujo de la alegría a sus vidas.

La única forma de ayudar a estas personas es a través del amor, dándoselo a conocer a través de tu ejemplo y de tu luz.

Escaneado con CamScanner

El mundo necesita personas que canalicen y repartan el amor, el mundo necesita **testigos del amor**. Pero para eso es necesario limpiarse primero a uno mismo y liberarse de todo el rencor, las críticas, la culpa, la vergüenza, el resentimiento y el rechazo para que el amor y la alegría puedan fluir libremente a través de ti.

PARA SABER LO QUE ES EL AMOR ES NECESARIO QUE ABRAS TU CORAZÓN, PARA ASÍ PODER SENTIRLO Y EXPERIMENTARLO, Y UNA VEZ QUE CONOZCAS EL AMOR QUE LATE DENTRO DE TI, PODRÁS MOSTRARLO A OTROS, PUES SÓLO QUIEN CONOCE EL AMOR PUEDE ENSEÑARLO, Y SÓLO HAY UNA FORMA DE ENSEÑAR A AMAR: AMANDO.

Creo que en los próximos años vamos a vivir grandes transformaciones. Durante siglos la vida cambió muy despacio, pero estamos entrando en una nueva era, la era de Acuario, en la que el conocimiento sale a la luz, en la que millones de personas están despertando su conciencia a la verdad acerca de nosotros.

Han cambiado muchas cosas en los últimos cien años, pero eso es sólo el principio, veremos cambios aún mucho mayores. Probablemente desaparezca el mundo tal cual lo conocemos y volvamos a nuestros orígenes, a una forma de vida mucho más natural y sostenible.

La mayoría de las personas ya son conscientes de que los recursos naturales son limitados y que no podemos

Escaneado con CamScanner

continuar muchos más años al ritmo de consumo y de vida que llevamos.

Vivimos en un universo de infinitas posibilidades y nuestra forma de vivir actual es sólo una entre infinitas.

Una crisis es una oportunidad para cambiar, una herramienta de aprendizaje, algo que nos dice: «Es necesario un cambio».

El despertar de la conciencia se extiende cada día a más personas, creciendo de forma exponencial, expandiéndose cada vez más deprisa.

Cada vez son más personas las que empiezan a ver la vida de una forma completamente diferente. Y cuando cambia su forma de ver la vida, su vida cambia.

Hay muchas personas experimentando grandes cambios en sus vidas ahora mismo, y cada día esos cambios llegan a más personas, transformándolas con su ejemplo y su presencia. Porque todo el amor que compartes se expande. Y cuanto más se expande, más deprisa lo hace.

Por esa razón, mientras parece que el mundo camina hacia su fin, un movimiento generado por el despertar de conciencia y, en definitiva, por el amor lo lleva hacia una transformación, hacia un nuevo renacer.

Nuestra forma de vivir va a cambiar, ya está cambiando, de la misma manera que la forma de educar está cambiando y va a cambiar aún mucho más.

Yo siento una llamada muy profunda a colaborar en ese cambio educativo. A ti no se te ha pedido que hagas nada imposible, pero, como dijo Gandhi, es muy importante que hagas tu parte. Porque nadie más por ti la hará.

Basta con que cada persona haga su parte. Si cada persona que lea este libro toma conciencia de lo importante

Escaneado con CamScanner

que es educarse en el bien pensar y en el bien sentir, y elige crear paz y amor en su mundo, ya estará cumpliendo su misión. Porque **tu misión es ser testigo del amor y de la luz que brilla en ti para que otros también la conozcan.**

Como ya vimos en ***Cree en ti***, según el efecto Maharishi, la cantidad mínima de personas que se necesitan para que la paz se extienda a una comunidad es la raíz cuadrada del uno por ciento del total de la población, que ha de estar conectada con esa paz a través de la meditación al mismo tiempo.

Es decir, cuando un número determinado de personas meditan al mismo tiempo y experimentan la paz en su interior, aunque estén separadas físicamente, tienen el poder de extender esa paz a su entorno. En *Cree en ti* explico los experimentos que dieron luz a estos datos, que se realizaron en Estados Unidos y en Oriente Medio.

Te cuento todo esto para que seas consciente de que todo el amor que tú consigas sentir es mucho más poderoso y su alcance va más allá de lo que tú imaginas.

Tu responsabilidad es ser feliz y transmitir a otros todo ese amor que has descubierto a través de tu ejemplo. No se trata de convencer, se trata de vivir con coherencia, de brillar, puesto que sólo quienes lo han experimentado pueden transmitirlo.

Por eso yo hago una llamada a las personas comprometidas que quieran ser mensajeros y testigos del amor.

Si este libro te ha tocado el corazón y te ha ayudado a ser más consciente de quién eres y de todo el poder que se te ha dado, te animo a que lo regales y lo des a conocer a todo aquel que tú creas que le puede ayudar.

Y no sólo estarás ayudando a esas personas que tanto quieres, estarás haciendo mucho más, estarás cola-

Escaneado con CamScanner

borando con la difusión de estas ideas entre los más pequeños de edad.

Con ***Cree en ti*** empecé a destinar el diez por ciento de los beneficios del libro a un proyecto humanitario educativo y quiero que el diez por ciento de los beneficios de este libro también estén destinados a ese fin.

Cuando empecé a ser consciente de todo el poder que se nos ha dado, la primera llamada que recibí de mi inspiración fue llevar todo ese conocimiento a los colegios y más en concreto a los más pequeños. Para que desde su infancia a los niños se les enseñe todo el poder que reside en su forma de pensar y su capacidad para hacer sus sueños realidad.

Si un niño crece sabiendo el poder de sus pensamientos y de sus emociones, moverá mucho más amor y su impacto en el mundo será mucho mayor que uno que lo descubra cuarenta o cincuenta años después. Y sobre todo, imagina todo el sufrimiento que se puede ahorrar un niño si se le enseña desde pequeño a amarse, a creer en sí mismo y a hacer sus sueños realidad.

Por esta razón, el 10 por ciento de los beneficios de ***Cree en ti*** y de ***Haz tus sueños realidad*** están destinados a colaborar con proyectos humanitarios educativos.

Mi sueño consiste en que los niños sean formados desde pequeñitos desde el amor y en el amor. Enseñarles a creer en sí mismos y a conseguir lo que anhelan desde el respeto a sí mismos y a los demás. Darles una educación en valores para que construyan un mundo mejor sobre los cimientos del amor. Ellos serán los nuevos líderes del mundo e influirán positivamente en toda nuestra sociedad.

Cuando era niña soñaba con un lugar donde todo el mundo vivía en paz. Hoy quiero contribuir a crear una es-

Escaneado con CamScanner

cuela en la que se enseñe a los niños a crear paz interior dentro de sí mismos, a amarse y a aceptarse a sí mismos y a los demás tal y como son.

Siempre que paso por delante del Congreso de los Diputados pienso: «Algún día, los niños que sean educados en el amor a sí mismos y a los otros, conscientes del poder de su mente y de sus emociones para hacer sus sueños realidad, para llevar a cabo su propósito de vida, algún día esos niños serán presidentes y gobernarán el mundo desde el amor de una forma más justa para todos. Llegarán al poder personas tan buenas como Nelson Mandela y altamente cualificadas para llevar a cabo su misión».

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER A PARTIR DE AHORA?

Lo primero de todo, si aún no has hecho los ejercicios de este libro, te animo a que los hagas todos y a incorporar nuevos hábitos en tu día a día. El hábito, por pequeño que sea, es el que genera el cambio.

Si ***Haz tus sueños realidad*** te ha gustado, la primera y la tercera parte de la trilogía, ***Cree en ti*** y ***El amor de tu vida***, te van a enamorar.

En la primera parte explico todo aquello que necesita tu mente para **creer** y **reconocer** todo el poder que se te ha dado. A través de la metafísica, de la biología, de la historia y de mis experiencias personales, vas a encontrar muchas respuestas a las posibles preguntas que te hacen

Escaneado con CamScanner

dudar. Es el primer paso para **creer en ti**, para poder disfrutar plenamente de tu vida.

Y en la tercera parte aprenderás las claves para poder **disfrutar** de una **relación extraordinaria contigo mismo y con las personas más importantes de tu vida.**

Si aún no lo tienes puedes conseguirlo en...

www.creeenti.org
www.elamordetuvida.es

Y, de corazón, te animo a venir a mis **seminarios** para que puedas vivir la experiencia de conectar con ese amor que reside dentro de ti y con su infinito potencial junto a cientos de personas. Porque cuando muchas personas se reúnen con el propósito de ser más felices, de sanar sus heridas y abrir las puertas a sus sueños, la energía que se genera es una auténtica pasada.

La experiencia individual es preciosa y necesaria, pero compartir todo esto junto con cientos de personas es algo

Escaneado con CamScanner

que no se puede explicar con palabras. He viajado por todo el mundo para formarme con los mejores *coaches* del planeta y poder ofrecerte hoy dos experiencias únicas que reúnen los aprendizajes que han transformado mi vida y la de miles de personas, ***Cree en ti*** y ***Relaciones extraordinarias***.

Normalmente, hago un evento al año de ***Cree en ti*** y otro de ***Relaciones extraordinarias*** en España para todas aquellas personas que realmente deseen experimentar un cambio en sus vidas. Porque quiero que todo el mundo tenga la oportunidad de **recordar quién es y todo el poder que se le ha dado para disfrutar la vida que su corazón anhela.**

Mi gran sueño es que tú puedas experimentar todo el amor e infinito poder de transformación que reside dentro de ti, y que todo el mundo tenga acceso a lo que a mí y a millones de personas de todo el mundo ya nos ha cambiado la vida.

Escaneado con CamScanner

Por esa razón, te invito a seguirme en las redes sociales, allí os informaré de todo lo que haga. Búscame en...

- **Facebook: @ArquitecturaDeEmociones**
- **Google+: Rut Nieves Arquitecta De Emociones**
- **Twitter: @rutnievesmiguel**
- **Instagram: @rutnieves**
- **Youtube: Rut Nieves Arquitectura De Emociones**

Si tu corazón te lo pide, ¡ven a vivir la experiencia Cree en ti y Relaciones extraordinarias! Avisa a las personas que más quieres y tráetelas. Porque no hay nada más bonito que **compartir** todo esto con las personas que más quieres. Pero, sobre todo, permítete vivirlo tú.

No trates de convencer, simplemente, invítalos a **vivir** la experiencia.

Te deseo que vivas una vida extraordinaria, que abras tu mente a los milagros y tu corazón al amor. ¡Que cada día seas inmensamente feliz!

Muchísimas gracias por acompañarme en este precioso camino. Bendiciones.

Con todo mi amor,

RUT

Escaneado con CamScanner

TESTIMONIOS DE LOS ASISTENTES A LOS EVENTOS CREE EN TI Y RELACIONES EXTRAORDINARIAS

Ver a Rut allí, en el escenario, en todo su esplendor, me llenaba el corazón de alegría, porque cuando ves a una persona en su mejor versión, mientras realiza su propósito, exactamente como tiene que ser, ¡es algo maravilloso!

Era una estrella de verdad. Profesional y energética. Una estrella que ha venido aquí para cumplir algo tan importante y lo está haciendo de manera increíble.

Este evento ha sido de verdad una de las experiencias más poderosas, fuertes, increíbles, que yo he vivido en mi vida. *Me encantaría que todas las personas que quiero pudieran experimentar eso.*

Yo me siento honrada y muy agradecida, llena de energía y amor por todo lo que **Relaciones extraordinarias** *me ha transmitido.*

Ha sido increíble. Increíble. Poderoso. Sanador. Clarificador.

Pensaba pasar dos días escuchando palabras, y en vez de eso he vivido un evento muy activo y muy participativo.

Ella es una auténtica maestra en crear sincronicidad entre la información, la meditación y la interac-

Escaneado con CamScanner

ción personal... La gente poco a poco iba abriéndose, dejando al lado sus corazas de miedo y estrés, y empezaba a llorar, a compartir, a sonreír, a sentir emociones distintas y alegría. A ser auténtica.

Es muy difícil describir todo lo que he vivido porque todos los momentos estaban tan llenos de emociones que creo que de verdad no se puede imaginar una experiencia así, sólo se puede vivir.

He visto con mis ojos gente muy escéptica cambiar totalmente su cara, he visto gente muy dura ponerse a llorar y reír llena de amor.

Las personas, al día siguiente, eran otras personas. Tenían otras caras, sonrisas verdaderas, abrazos verdaderos, y se percibía una energía muy grande en cualquier lado de la sala.

¡Gracias, Rut, por todo esto!

Creo que cada persona tendría que leer tus libros, que explican la esencia de la vida de la manera más hermosa, sencilla y poderosa.

Creo que cada persona tendría que ir a tus eventos porque sólo son un regalo de sabiduría y amor, y todo el mundo tendría que aprovechar esta posibilidad maravillosa y disfrutarla como si fuera un tesoro.

MARA
Escritora

Escaneado con CamScanner

¡Gracias, Rut! ¡La experiencia contigo fue un diez! Muchas gracias por todo lo que has compartido con nosotros.

ALBERT

Altamente recomendable. Es verdad que nunca invertimos en nuestra salud emocional, cuando es ella la que nos va a acompañar toda la vida y, es más, es ella misma la que va a influir en cómo vivirla. Una de las mejores cosas que he podido hacer en mi vida es ir a un seminario tuyo, lo que sentí y viví fue tan especial que estoy deseando poder estar otra vez a tu lado. Eres un ángel de luz. Los tres libros que tienes son de lo mejor, a todas las personas que quiero se los ofrezco.

CARMEN

Fue una pasada, una gran experiencia que recomiendo a todo el mundo. ¡Un gran abrazo! Gracias, gracias, gracias.

POL

Escaneado con CamScanner

Gracias, Rut, fueron doce horas que me supieron a poco. Fue increíble y salí llena de paz, amor y sabiduría. Animo a todo el mundo a que vayan al próximo evento **Cree en ti**, *habrá un antes y un después en su vida. Gracias a ti, a tus colaboradores y a toda la gente que hizo posible ese evento. Un besazo.*

LOLA

¿TE GUSTARÍA SER CANAL DE MILAGROS?

¿Te gustaría que todo tu mundo fuera consciente del poder del amor, del perdón y de la gratitud? ¿Te imaginas cómo sería tu vida si las personas que más quieres conocieran todo lo que tú has aprendido y te ha ayudado a mejorar tu calidad de vida ***Haz tus sueños realidad***?

Mi propósito de vida es ayudar a las personas a que descubran el potencial de su mente y sus emociones, y el poder infinito del amor que reside dentro de cada uno, para que cada persona pueda ser la creadora de su propia vida y conseguir lo que realmente de corazón anhela vivir.

Escaneado con CamScanner

Si quieres colaborar con la difusión de las ideas y conocimientos que transmito en este libro y crees que es importante que otras personas descubran su grandeza, su precioso valor y el poder que reside en su interior, puedes hacerlo de varias formas:

1. Regalándoles el libro ***Haz tus sueños realidad*** a las personas que más quieres.

2. Hazte una foto con el libro y envíamela a <contact@rutnieves.es> para animar a otras personas a que descubran lo valioso y poderoso que es. También puedes compartir tu foto en las redes sociales para que otras personas puedan también descubrir el libro.

3. Escribiéndome unas líneas acerca de lo que te ha parecido el libro y qué te ha aportado a ti. Si fue valioso para ti, puede ser valioso para otras personas.

4. Grabándome tu opinión sobre el libro en un pequeño vídeo con tu móvil (no es necesario que sea muy largo, treinta segundos bastarán para transmitir tu opinión), donde simplemente digas tu nombre, qué beneficio te ha aportado el libro y tu recomendación personal para que otras personas descubran este libro.

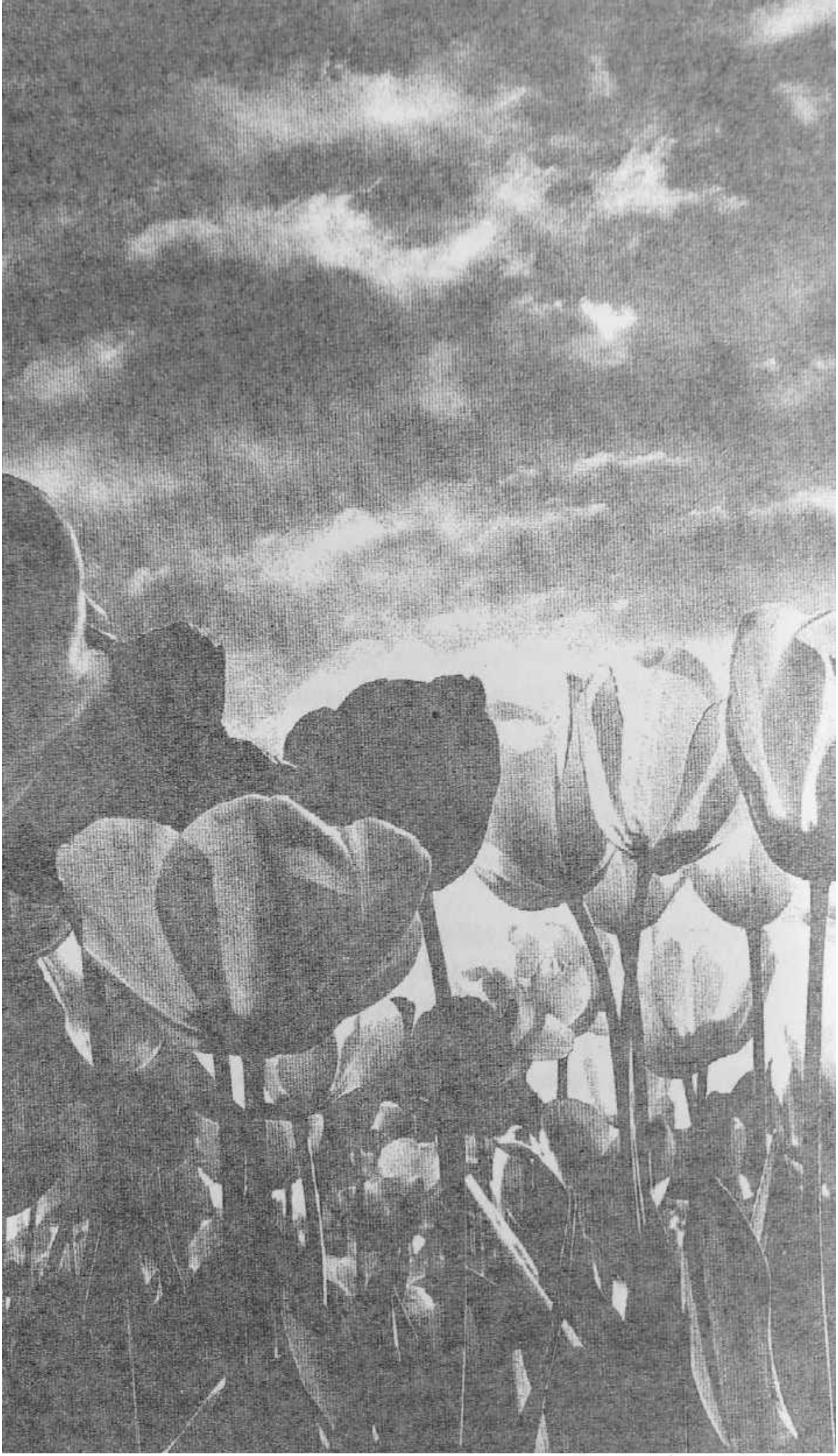
Mensajero del amor, esto es una llamada para ti. El mundo necesita más personas que crean en sí mismas y que abran su corazón a todo el amor que reside dentro de cada uno. Nuestra misión es enseñar al mundo el poder del amor y

Escaneado con CamScanner

que sólo a través del amor a uno mismo y a los demás podemos hacer nuestros sueños realidad y ser inmensamente felices. Y quiero que millones de personas conozcan esto.

Graclas de todo corazón.

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

BIBLIOGRAFÍA

Bourbeau, Lise, *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*, Madrid, Ob Stare, 2011.

Cabanillas, M.ª José, *Ho'oponopono: conéctate con los milagros*, Madrid, Edaf, 2012.

Hay, Louise, *Usted puede sanar su vida*, Barcelona, Urano, 2009.

— *Pensamientos de corazón*, Barcelona, Urano, 2011.

García Calvo, Laín, *La voz de tu alma*, Barcelona, 2014.

— *Cómo atraer el dinero: libro de ejercicios*, Barcelona, 2017.

Méndez, Conny, *Metafísica cuatro en uno*, Caracas, Giluz, 2010.

Robbins, Tony, *Money: Master the Game*, Londres, Simon & Schuster, 2014.

Rómer, Patricia, *Soltar lazos con el pasado, abrirse al amor*, 2014.

Vitale, Joe, *Cero límites: las extraordinarias enseñanzas del ho'oponopono, el método hawaiano para purificar tus creencias*, Barcelona, Obelisco, 2014.

VV. AA., *Un curso de milagros*, Nueva York, Foundation for Inner Peace, 2007.

Weiss, Brian, *Muchas vidas, muchos maestros*, Barcelona, RBA, 2006.

— *Lazos de amor*, Barcelona, RBA, 2006.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner